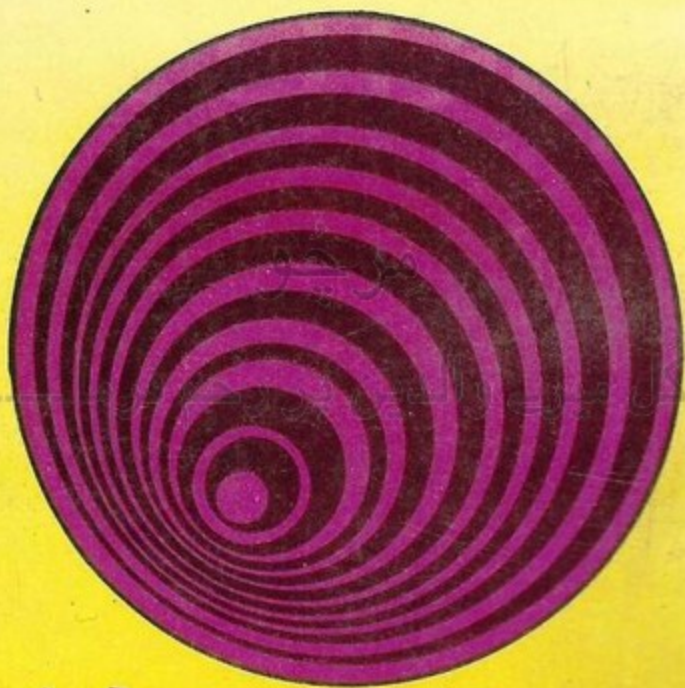


میں انم کیا ہے؟



رشید حسین



چودھری اکبر علی افضل ماریٹ اڈوکار لاہور

ہینا ٹرم کیا ہے؟

مرچو رشید حسین

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما ● آمین

چودھری اکٹمی

افضل مارکیٹ ۵ اردو بازار لاہور

فہرست

۵	دیباچہ
۱۳	ایک پوشیدہ قوت
۲۳	پٹانزم یا مسریرم
۳۲	آپ کی شخصیت
۴۱	قوت فکر، تخیل، تصور
۷۸	قوت ہدایت
۸۵	لاشعور اور علامتیں
۱۰۷	نوٹے ہوئے دل
۱۱۵	پٹانزم کا استعمال
۱۳۶	بچوں پر پٹانزم
۱۵۰	روز مرہ زندگی اور پٹانزم
۱۵۸	چند اہم طریقے
۲۰۸	خود نویت
۲۱۳	پٹانکس اور ذہنی کمزوریاں
۲۲۲	طبی استعمال

مرچو

اے مالکِ کل میرے والدین پر

مجلد حقوق محفوظ

ناشر _____ محمد خالد چودھری
 اہتمام _____ محمد طارق چودھری
 مطبع _____ گنج شکر پرنٹرز، لاہور

قیمت _____

پیش لفظ

چنانچہ یا عمل تو ہم اگرچہ علم نفسیات سے تعلق رکھتا ہے، لیکن اس کا آغاز طبی اکتشافات کا مرہون منت ہے۔ زمانہ قدیم سے اطباء اس بات پر متفق ہیں کہ انسانی ذہن کی پیچیدگیاں اور اس کے خیالات اعصاب پر بالواسطہ طور پر اثر انداز ہوتے ہیں اور یہ کہ ہماری بیشتر بیماریاں اعصابی کمزوریوں کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں۔

اطباء کا خیال تھا کہ اگر اعصابی انتشار پر قابو پا لیا جائے تو بغیر دواؤں کے بہت سے امراض کا خاتمہ کیا جاسکتا ہے۔ اطباء کا ایک گروہ ایسا بھی تھا جو اس خیال پر پوری شدت سے جما ہوا تھا کہ دوائیں صرف روز مرہ کی معمولی بیماریوں کے خاتمہ کے سلسلے میں تو موثر ثابت ہو سکتی ہیں، لیکن پیچیدہ بیماریوں کے لئے ان کا استعمال نہ صرف غیر ضروری بلکہ بعض اوقات نقصان دہ ثابت ہوتا ہے۔ مختلف ممالک کے اطباء نے اس سلسلہ میں بہت ہی کارآمد معلومات فراہم کیں۔ لیکن کسی نہ کسی وجہ سے اس کام کو نمایاں طور پر آگے نہ بڑھایا جاسکا۔

اس سلسلے میں سب سے پہلا مربوط قدم اٹھارہویں صدی کے نصف آخر میں جرمنی میں ہوا۔ کچھ عرصہ کے بعد ویانا یونیورسٹی کے شعبہ طب

اس کتاب کی تیاری کے سلسلے میں مندرجہ ذیل ماہرین چنانچہ سے استفادہ کیا گیا ہے :-

- پروفیسر ولیم میکنڈ گل
- ڈاکٹر فریک ہے۔ کرک ز
- ڈاکٹر تھیو ڈور سارین
- ڈاکٹر آر۔ ایم۔ ڈورکس
- ڈاکٹر ولسن شیفر
- ڈاکٹر ہرالد لینڈز
- ڈاکٹر جارج کوہرز
- ڈاکٹر فریک اے۔ پیٹی
- ڈاکٹر ملٹن

کے ایک طالب علم فریڈرک میسر نے ۱۷۸۰ء میں اپنی تحقیقات کو شائع کیا۔ اس نے بتایا کہ عمل خونی (ہیپٹازم) کے ذریعہ نہ صرف اعصابی کنڈروں کو دور کیا جاسکتا ہے بلکہ روز مرہ کی معمولی بیماریوں میں بھی قائمہ اٹھایا جاسکتا ہے۔ اس نے ہاتھوں کی حرکت اور آنکھوں کی کشش سے مریض کے ذہن اور احساسات تک پہنچنے اور انہیں قابو میں کرنے کا طریقہ سکھایا۔ ابتدا میں اس نے اپنے کام کے لئے مٹناطیس کا استعمال کیا مگر رفتہ رفتہ وہ سارا کام آنکھوں کی کشش اور ہاتھوں کی حرکت سے لینے لگا۔ وہ پہلے تو مریض پر غنڈگی کی کیفیت طاری کرتا، اس کے بعد اس کو ہدایت دیتا۔ چنانچہ مریض اس حالت میں وہی کام کرتا جو اس سے کرنے کے لئے کہا جاتا۔ اس غنڈگی کی حالت میں میسر مریض کو احساس دلاتا کہ اس کا مرض آہستہ آہستہ ختم ہو رہا ہے اور اس حالت کے ختم ہونے کے بعد بھی مریض یہی محسوس کرتا کہ اس کی تکلیف کم ہو گئی ہے۔ دو چار بار کے عمل سے واقعی اس کی تکلیف کا خاتمہ ہو جاتا۔

اطباء اور حکومت کی طرف سے ابتداء میں اس طریقہ علاج کی مخالفت کی گئی۔ لیکن ملک کے دانشور طبقے اور خود عوام کی اکثریت نے میسر کا ساتھ دیا۔ رفتہ رفتہ مخالفت کم ہوتی گئی اور کچھ ہی عرصہ بعد اطباء اور حکومت دونوں نے اس طریقہ علاج کی اہمیت کو تسلیم کر لیا۔ میسر نے اس طریقہ کا نام ہیپٹازم رکھا تھا لیکن میسر کی حیرت انگیز کامیابیوں کے پیش نظر لوگ اسے میسر ازیم کہنے لگے (یہ نام ہمارے ہاں بھی بہت مقبول

ہے)۔ میسر کی موت کے وقت ہیپٹازم کے بہت سے اسکول یورپ کے مختلف علاقوں میں قائم ہو چکے تھے اور اپنے اپنے تجربات سے اس طریقہ علاج کی مقبولیت میں اضافہ کر رہے تھے۔ انیسویں صدی کے آخر میں دو اسکولوں نے بہت شہرت پائی۔ ان میں ایک اسکول ینسی (nancy) کا تھا اور دوسرا جیرس کا۔ جیرس کے اسکول نے شارکو (charco) کی رہنمائی میں کافی ترقی کی۔ شارکو کے متعدد شاگردوں میں سے مارٹن پرنس آف پوسٹن اور جینی (jenet) آف جیرس نے حیرت انگیز انکشافات کئے۔ ینسی اسکول نے بھی اس عرصہ میں کافی ترقی کی۔ اسی دوران میں جرمنی کے ماہر طب جوزف براؤ نے بھی اپنی تحقیقات سے نفسیاتی طریقہ علاج کو کافی متاثر کیا۔ اس نے بعض کی رفتار، دل کی دھڑکن اور سانس کی آمد و رفت کے سلسلے میں حیرت انگیز انکشافات کئے۔

اسی اثناء میں علم طب اور انقباضات کی دنیا میں ایک اور عظیم شخصیت ابھری جس نے اپنی تحقیقات اور تجربات سے یورپ کی طبی دنیا میں ہلچل مچا دیا۔ یہ مشہور ماہر طب ڈاکٹر گمنڈ فرانتز تھا۔ وہ ۱۸۵۶ء میں چیکو سلواکیہ میں پیدا ہوا۔ چار سال کی عمر میں ویانا آیا اور اپنی وفات (۱۹۳۹ء) سے ایک سال قبل تک وہیں رہا۔ فرانتز نے اپنی معاشی زندگی کا آغاز ایک طبیب کی حیثیت سے کیا اور بہت جلد اعصابی بیماریوں کے معالج کی حیثیت سے شہرت حاصل کر لی۔ شارکو کی شہرت سن کر وہ جیرس گیا۔ کچھ دن تک شارکو کی رہنمائی میں ہوئے والے تجربات کا مشاہدہ کیا۔ پھر واپس آکر

جوہر براؤ کے ساتھ کام شروع کیا۔ اس نے مینس اسکول کے ساتھ بھی تعلق قائم کیا۔ اور وہاں کے تجربات سے فائدہ اٹھایا۔ براؤ ہسٹری کی ایک مریض کے علاج کے دوران اس نتیجہ پر پہنچا تھا کہ اگر عمل تویم (جناک) بحیثیت کے دوران مریض کو اس کے ماضی کے واقعات یاد دلانے کی کوشش کی جائے تو علامات مرض بہت حد تک فنا ہو جاتی ہیں۔ دوسری طرف فراڈ کو اشارہ کہ اس بات کا اشارہ ملا تھا کہ بیشتر اعصابی بیماریاں فراموش شدہ خواہشات (بالخصوص وہی ہوئی جنسی خواہشات) کے رد عمل کے طور پر پیدا ہوتی ہیں۔ وہ دونوں کافی عرصہ تک ان عقائد کے تحت کام کرتے رہے۔ اور اس حائیکہ براؤ نے تحقیقی کام ختم کر دینے کا فیصلہ کر دیا۔ منہل دیگر اسباب کے براؤ کے اس افسونناک فیصلے کا ایک سبب یہ بھی تھا کہ اس کی ایک مریض دوران علاج اس سے شدید محبت کرنے لگی تھی۔

اب فراڈ نے تمام کام شروع کیا۔ اس نے انکشاف کیا کہ مریض کے دل میں معالج سے محبت اور نفرت کے جذبات حقیقی نہیں ہوتے بلکہ یہ کسی خاص شخصیت میں اس مخصوص شخصیت کو دیکھنے لگتا ہے جس سے وہ نفرت یا محبت کرتا ہے۔

اس نے ایک طریقہ اختیار کیا وہ مریض پر تنویری حالت طاری کرنے کی بجائے اس کو آرام سے ایک کوچ پر لایا اور اس سے کہتا کہ وہ اپنے ماضی کے پرانے واقعات کو یاد کرے۔ اور اس طرح اس کو یقین دلانا کہ پرانے واقعات کے حلقے میں واپس آتے ہی اس کا مرض ختم ہو جائے گا۔

فراڈ نے اس طریقے کا نام "طائف اختیاری" (Free Association) رکھا۔ اس کے ساتھ ہی اس نے مریضوں کے خوابوں کا جائزہ لیا۔ اور وہ اس نتیجہ پر پہنچا کہ خواب متنفس خواہشات کے آئینہ داہوتے ہیں۔ اس نے کہے بعد دیگرے دو کتابیں لکھیں "تعبیر نامہ خواب" اور "روز مرہ کی نفسیات" موخر الذکر کتاب میں فراڈ نے بتایا تھا کہ ہم آدمی کی مختلف حرکات سے اس کی ذہنی کیفیت نیز اس کے ماضی کے حالات کا اندازہ کر سکتے ہیں۔ مزید تحقیقات سے فراڈ اس نتیجہ پر پہنچا کہ مختلف انسانی افعال کے لئے تین جبلتیں ذمہ دار ہیں۔ ایڈ (ID) ایگو (EGO) اور سپرایگو (Superego)۔ پہلی جبلت خواہشات کو جنم دیتی ہے۔ دوسری پوری جانچ پڑتال کے بعد اس کو عمل میں لاتی ہے۔ تیسری جبلت (سپرایگو) تمام انسانی افعال کی نگرانی کا کام کرتی ہے۔ فراڈ نے یہ بھی اعلان کیا کہ متنفس (وہی ہوئی) خواہشات کبھی فنا نہیں ہوتیں بلکہ انسان کے لاشعور میں پڑ جاتی ہیں۔ جس قوت نے انہیں لاشعور میں پیچھا کا تھا وہی قوت انہیں باہر نکلنے سے روکتی ہے۔ اس تکلف کا نتیجہ اعصابی امراض اور ذہنی غلبان کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے۔ اس نے بتایا کہ ان امراض پر قابو پانے کے لئے متنفس خواہشات کو شعور میں لانا بہت ضروری ہے۔ فراڈ کا یہ طریقہ تحلیل نفسی (Psycho - Analysis) کہلاتا ہے۔ جو قدیم میٹازم سے کسی حد تک مختلف ہے۔

فراڈ نے اپنے نظریات میں جنسی خواہشات پر سب سے زیادہ زور

دیا۔ اس کے علاوہ اپنے تحلیل نفسی کے طریقے کی اشاعت میں انتہا پسندی اور سختی سے کام لیا۔ جس کا نتیجہ یہ ہوا کہ خود فراڈ کے شاگردوں میں دو گروہ پیدا ہو گئے۔ ایک گروہ نے فراڈ کے بت سے نظریات کو قبول کرنے سے انکار کر دیا۔ یہ بغاوت تحقیقی میدان میں بت مفید ثابت ہوئی۔ تحقیق کے لئے نئے دروازے کھلنے لگے فراڈ نے پٹانزم کو "وقتی ضرورت کا معاون" کہہ کر نظر انداز کر دیا تھا۔ مابین نفسیات نے اس کی طرف پھر توجہ کی اور اپنے تجربات کے ذریعہ یہ ثابت کر دیا کہ فراڈ کا تحلیل نفسی کا طریقہ پٹانزم کے بغیر خاطر خواہ نتائج پیدا نہیں کر سکتا۔

آج پٹانزم ایک سائنسی حقیقت بن چکا ہے۔ دوسری جنگ عالمگیر کے بعد اس سلسلہ میں بت سے کامیاب تجربے کئے گئے ہیں۔ عامل صرف ہاتھوں کی حرکت اور آنکھوں کی کشش کے ذریعے اپنے معمول سے وہ کام کرا سکتا ہے جو عام حالات میں ممکن نہیں۔ مغرب میں یہ طریقہ عام ہو چکا ہے لیکن ہمارے یہاں ابھی تک لوگ پٹانزم یا میسر ازم کا مطلب بھی نہیں سمجھتے۔ جن لوگوں نے ان الفاظ کو سن لیا ہے وہ انہیں شعبہ بازی اور جادو سے تعبیر کرتے ہیں۔

پٹانزم نہ تو جادو ہے اور نہ کوئی شعبہ۔ یہ ایک سائنسی طریقہ ہے۔ ہر شخص اس میں مہارت حاصل کر سکتا ہے (صرف خود اعتمادی اور محنت کی ضرورت ہے) جن امراض کا علاج دواؤں کے ذریعہ نہیں ہو سکتا، پٹانزم کا طریقہ ان کے لئے بہت موثر نظر آتا ہے۔ بیسویں صدی کے

نصف اول میں امریکہ میں اس سلسلے میں بت سے کامیاب تجربے کئے گئے۔ پروفیسر ولیم میکروڈ گل کا نام ان میں سرفہرست ہے۔ ان لوگوں نے نہ صرف اس طریقہ سے ہزاروں افراد کو قاعدہ پانچایا بلکہ پٹانزم کے سلسلے میں متعدد تجربات کر کے پٹانزم کی اہمیت دنیا بھر سے تسلیم کرائی۔ اس موضوع پر تقریباً "ہر بڑی زبان میں متعدد کتابیں لکھی ہیں، لیکن ابھی اردو والوں نے اس طرف بہت کم توجہ دی ہے۔ ذریعہ نظر کتاب اسی ضرورت کے پیش نظر شائع کی جا رہی ہے۔ یہ کتاب ہر لحاظ سے مکمل، جامع اور مربوط ہے۔ مجھے یقین ہے کہ اس کتاب کا مطالعہ آپ کو دوسری کتابوں سے بے نیاز کر دے گا۔

رشید حسین

ایک پوشیدہ قوت

طریقہ کار یا طرز عمل صحیح ہو یا غلط، بنیادی طور پر ہر شخص ایک آسودہ اور پرسکون زندگی بسر کرنے کا خواہشمند ہوتا ہے۔ لیکن ہم میں سے کتنے آدمی ہیں جنہیں واقعی آسودگی اور اطمینان کی دولت حاصل ہوتی ہے۔ اس کا جواب نفی میں ہے۔ اپنے ارد گرد کے ماحول کا جائزہ لیجئے اور اپنے چند دوستوں کو دیکھئے تو آپ کو اندازہ ہو گا کہ ان میں سے پوری طرح کوئی شخص اپنی بائج فیصدی تنہائیں بھی حاصل کر لیتا ہے تو اسے بہت خوش نصیب سمجھنا چاہئے۔ لیکن آپ یہ مت سوچئے کہ یہ بے اطمینانی یا پریشانی آج کے دور کی خصوصیت ہے۔ یہ بے اطمینانی تو ابتدائے آفریقہ سے ہمارے ساتھ چل رہی ہے۔ پھر کے دور سے لیکر آج راکٹ کے دور تک ہماری تاریخ ہماری ناکامیوں، پریشانیوں، رنج و الم اور مصائب کی ایک طویل داستان ہے۔ لیکن مایوس کن نہیں۔ حوصلہ افزا اور سبق آموز۔

ہماری ترقی ہماری مسلسل ناکامیوں کا رد عمل ہے۔ ہم نے ناکامی سے کامیابی، پریشانی سے خوش حالی، غم سے مسرت اور مایوسی سے جرات حاصل کی ہے۔ ابتدائی دور کا انسان برہنہ رہتا تھا۔ پھل پھول اور پتے کھا کر گزارہ کرتا یا مردہ جانوروں کے گوشت پر زندگی بسر کرتا۔ لیکن یہ حالت

میر جلال مالک کل میرے والدین پر

کے کارناموں سے بھری پڑی ہے۔ انسانوں کے ایک بہت بڑے جہوم میں ایک آدمی ایسا ہوتا ہے جس کی آواز کے سارے سب کام ہوتے ہیں۔ وہ صرف ہدایت دیتا ہے، کام دوسرے لوگ کرتے ہیں۔

ایسے لوگ اپنے مخاطب کو اس حد تک متاثر کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں کہ اس کی فحشی زندگی پر حاوی ہو جاتے ہیں۔ اور اس کی زندگی کے اہم واقعات پر اپنا خصوصی اثر ڈال کر اس کی زندگی کے راستے بدل دیتے ہیں۔ ان کی ایک نظر آدمی سے وہ سب کچھ کرا لیتی ہے جو عام حالات میں وہ کرنے کے لئے تیار نہیں ہو سکتا۔ ان کی عقلی اور ناراضگی لوگوں کو عذاب میں مبتلا کر سکتی ہے۔

کیا یہ بات سچ ہے، کیا واقعی یہ لوگ دیوتاؤں کو سزا کر لیتے تھے یا پھر یہ کوئی جادو تھا جو اس حد تک کامیاب تھا۔۔۔؟ کیا صرف توہم پرستوں کے وہم نے تاریخ کے ابواب کو سیاہ کیا یا اس میں کوئی حقیقت بھی تھی۔ کیا یہ مجھڑے تھے جو انسان دیوتا کے بل بوتے پر کر دکھاتا تھا۔۔۔؟

جواب کچھ بھی ہو، مگر یہ حقیقت ہے کہ قدرت نے انسان کو ایک عقلی قوت سے نوازا ہے، جس کو بڑے کار لاکر وہ ایسی مثالی باتیں کر سکتا ہے جو عام آدمی کے وہم و گمان میں بھی نہیں ہوتیں۔ بد قسمتی سے انسانی تہذیب کے ارتقاء کے ساتھ ساتھ مہا پرش اور رشی لوگ تو ختم ہوتے چلے گئے مگر ان کی جگہ جادو نوٹوں نے لے لی۔ اور پھر ان جادو گروں نے 'عرب'، 'یونان'، 'روم' اور ہند میں ایسی ایسی باتیں کر دکھائیں کہ آج تک انسان

زیادہ دیر قائم نہ رہی، انسان کو اس سل الموصول خوراک کے لئے ناکامی کا سامنا کرنا پڑا۔ موسم کی تبدیلی، خشک سالی اور غمخوار درندوں نے اسے جدوجہد کا راستہ دکھایا۔ اس جدوجہد میں اسے بارہا ناکامی کا سامنا کرنا پڑا۔ وہ حصول مقصد کے لئے مختلف ذرائع استعمال کرتا رہا۔ لیکن وہ ذرائع بھی بسا اوقات حاصل نہ ہو پاتے تھے۔ اس ناکامی نے اسے ایک برتر طاقت کا احساس دلایا۔ یہ خدا کے تصور کی ابتداء تھی۔ کہیں سورج، چاند ستاروں، ہوا اور پانی کے سامنے سر جھکا گیا اور کہیں مختلف قدرتی عوامل کے لئے مختلف دیوتاؤں کا وجود ضروری سمجھا گیا۔

لیکن یہ تمام باتیں تسکین قلب کے لئے تھیں۔ انسان عملی طور پر پوری طرح بیدار تھا۔ وہ کوشش کرتا تھا اور اس کی کامیابی کے لئے دیوتاؤں سے مدد چاہتا تھا۔

اسی انسانی گروہ میں چند لوگ ایسے بھی تھے جو حیات و کائنات سے متعلق کچھ جاننے کے لئے بے چین رہتے تھے۔ انہوں نے اپنی اپنی فہم اور سمجھ بوجھ کے مطابق مختلف مذاہب، افقہ کئے۔ تہذیب کے ارتقاء میں ان لوگوں کا خاص حصہ رہا ہے۔ ان ہی لوگوں میں وہ بھی تھے جنہوں نے عام انسانوں کے مقابلے میں اپنی شخصیت کو نمایاں کیا ہے اور اسے دوسروں کے نزدیک نہ صرف قابل احترام بلکہ قابل پرستش بنا دیا۔ انہوں نے کسی ظاہری قوت کے بغیر اپنے ہی جیسے انسانوں کو غیر معمولی طور پر متاثر کیا اور انسانوں کی کثیر آبادی سے اپنی مرضی کے مطابق کام لیا۔ تاریخ ان شخصیات

خوف کھاتا ہے۔

مگر یہ جادو گری برے مقاصد کے لئے زیادہ اور اچھے مقاصد کے لئے کم استعمال ہوتی رہی۔ آہستہ آہستہ جادو گری بھی ختم ہونے لگی اور صرف شعبہ بازی رہ گئی۔ اس لئے کہ انسان نے اس مخفی قوت کی تلاش چھوڑ دی جو اس کے اندر قدرت نے درجہ اتم بھری تھی۔

سائنس کی مادہ پرستی نے اس مخفی قوت کو قطعی طور پر مٹانے سے انکار کر دیا۔ اور اس کو محض توہم پرستی کہہ کر ختم کر دینے کی کوشش کی۔ لطف کی بات یہ ہے کہ لفظ توہم پرستی پر کبھی غور نہ کیا گیا کہ آخر توہم پرستی کیا چیز ہے۔ یہ قوت جو انسان کے اپنے وہم سے پیدا ہوتی ہے انسان کو اندر ہی اندر گھمن کی طرح کھما جاتی ہے۔ یہ توہم پرستی آخر اتنی کارگر کیوں ہوتی ہے۔ کہ انسان عموماً "توہمات کا شکار ہو کر جان تک کھو دیتا ہے۔"

کئی لوگ کالی بلی کے راستہ کاٹنے پر مایوس ہو جاتے ہیں، لوگ اس کو توہم پرستی کہتے ہیں۔ مگر اکثر دیکھا گیا ہے کہ یہ کالی بلی ضرور گھل کھلاتی ہے۔ آخر کیوں؟ یہ سوچنے کی زحمت گوارہ نہ کی گئی کہ آخر یہ کالی بلی ہی تھی یا انسان کا اپنا ذہن اس سے وہ کام خواب کروا دیتا ہے۔ اگر کھما جائے کہ انسان کا اپنا ذہن ہی اس پر اثر انداز ہوتا ہے تو پھر ذہن کی اس قوت سے منکر ہو جانا کیا معنی؟

بہر حال جس طرح عند قدیم کا انسان اس مخفی قوت پر قابض ہونے کا

خواہشمند تھا اسی طرح آج کا انسان ہے۔ فرق صرف اتنا ہے کہ اس وقت کا انسان اندھا تھا۔ مگر آجکل کا انسان ذہنی بصارت رکھتا ہے اور وہی سائنس جس نے اس روحانی قوت کے خلاف غزوہ بلند کیا تھا اس سلسل میں آج ہماری رہنمائی کر رہی ہے۔

روحانی قوت کیا ہے

آج تک سائنس اس روحانی قوت کے متعلق فیصلہ کن تحقیقات کرنے سے قاصر رہی ہے۔ وہ تو یہ بتاتی ہے کہ انسان کے اندر قوت ارادی اور فکر سے چند ایسی صلاحیتیں نشوونما پا سکتی ہیں جن سے ایک انسان دوسرے انسان پر گہرا اثر ڈال سکتا ہے۔ مگر وہ قوت کیا ہے اور اس حد تک کیسے بڑھ گئی کہ کوسوں دور بیٹھے ہوئے انسان پر اثر انداز ہو جاتی ہے کہ ایک انسان دوسرے انسان کے خیالات پڑھ سکتا ہے۔ یہ باتیں اعمال کسی سائنسی نظریے سے نہیں سمجھائی جا سکتیں۔ البتہ سائنس نے جتنی تحقیقات کی ہیں ان سے یہ بات ضرور ثابت ہو چکی ہے کہ یہ جادو ٹونے اور تصویر گنڈے درحقیقت کوئی شے نہیں ہیں بلکہ ان کا عامل اپنے اندر چھپی ہوئی قوتوں سے وہ اثرات پیدا کرتا ہے جو اس کا معمول کروانا چاہتا ہے۔ ان قوتوں کے نام یہ ہیں۔

قوت ارادی (Will power) قوت یقین (جس کو ایمان بھی کہا جاتا ہے) یا قوت اعتمادی (Self Confidence) قوت فکر

(Power of Imagination) یا قوت یکسوئی (Concentration) اور قوت ہدایت (Power of Suggestion) ان ہی چاروں قوتوں کے مجموعے کا نام وہ روحانی قوت ہے جس کو آئینل کی سائنس نے قوت تحریک (پٹانزم) کا نام دیا ہے۔ یہ روحانی قوت مذہب کی روحانی قوت کی طرح ہے مگر پٹانزم کا طریقہ کار مذہبی (عبادت کا) نہیں۔

روحانی قوت کو حاصل کرنے کے لیے مذہب نے چند مخصوص طریقے بتائے ہیں۔ جن میں ایک ریاضت یا عبادت ہے۔ جس طرح ہر شخص مخصوص طریقہ پر عمل کئے بغیر روحانی قوت کا مالک نہیں بن سکتا۔ اسی طرح چند مخصوص اصول اپنائے بغیر پٹانزم کی قوت بھی حاصل نہیں کی جا سکتی۔ اور پھر بالکل اسی طرح جس طرح ایک بست زیادہ عبادت گزار انسان بھی وہ روحانی قوت حاصل کرنے سے محروم رہتا ہے جو کسی دوسرے شخص کو آسانی سے حاصل ہو جاتی ہے۔ اگرچہ ایسا بہت کم ہوتا ہے۔ عموماً اکثریت ایسے انسانوں کی ہے جو پٹانزم کی قوت حاصل کر لیتے ہیں۔ جبکہ مسلسل ریاضت سے بے اوقات وہ روحانی قوت حاصل کرنے میں ناکام ہوتے ہیں۔ اس کی وجہ آگے چل کر بیان کی جائے گی۔ یہاں صرف اتنا ہی کافی ہے کہ ہمارے نزدیک قوت روحانی اور قوت پٹانزم میں کوئی فرق نہیں ہے۔ ماسوا اس کے کہ اول الذکر مذہبی اصولوں پر عمل کر کے حاصل ہوتی ہے اور ثانی الذکر سائنسی اصولوں پر عمل کر کے حاصل ہوتی ہے۔

پٹانزم کیا ہے؟ جیسا کہ اوپر بتایا گیا ہے۔ پٹانزم مجموعہ ہے اس قوت

کا جو مذکورہ چار قوتوں کو حاصل کر لینے سے پیدا ہوتی ہے۔ ہم اپنی روزمرہ زندگی میں اس قوت کا غیر ارادی طور پر استعمال کرتے ہیں اور اس کے نتائج بھی دیکھتے ہیں۔ مگر ہم میں سے اکثر کو یہ علم نہیں ہوتا کہ ہم نے اس قوت کو جزوی طور پر استعمال کیا ہے۔ مثلاً جب بھی کوئی بچہ گر جائے اور چوٹ کی وجہ سے تھلکانے لگے تو فوراً ہم اسے اٹھا کر اس جگہ کو سلا کر اس کے رجحان کو منتقل کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ اس سے کہتے ہیں کہ وہ ویکو موٹر جاری ہے یا پرندہ اڑ رہا ہے یا پھر اسے مضامی وغیرہ کا لالچ دیتے ہیں اور بچہ چپ ہو جاتا ہے۔ کیا اس طرح بچے کی اس چوٹ کی نوعیت بدل جاتی ہے؟ یا مٹا س کا لالچ اس کے درد کی شدت پر براہ راست اثر انداز ہوتا ہے؟ نہیں! بلکہ آپ بچے کے ذہن کو اس درد کی جانب سے بے بہو کر دیتے ہیں۔ مگر آپ نے کبھی اس بات پر غور نہیں کیا کہ چوٹ لگی بچہ رویا بھی، مگر اتنی جلدی چوٹ کا احساس کیوں ختم ہو گیا۔ شاید آپ نے یہ بھی سوچا ہو کہ چوٹ دوٹ تو لگی نہیں بچہ محض یوں ہی چلا رہا تھا۔ اسی طرح آپ کو یہ تجربہ کبھی نہ کبھی ضرور ہوا ہو گا کہ رات کے وقت آپ نے کسی سے سانپوں کی کمانی سنی یا کوئی کتاب پڑھی جس میں سانپوں کے زہریلے پن کا ذکر ہو۔ پھر آپ اس جگہ سے اٹھ کر کسی دوسرے تاریک کمرے میں گئے۔ آپ کو یکایک محسوس ہوا کہ یہاں پر سانپ ہے اور آپ ٹھنک کر سہم گئے ہوں۔ آپ کا سانس تیز ہو گیا ہو اور ممکن ہے ماتھے پر لہذا پینٹ بھی آگیا ہو۔ اور پھر آپ نے فوراً "بقی روشن کر کے

دیکھا ہو تو بجائے سانپ کے رسی کا ٹکڑا پڑا پایا ہو۔ اور اگر خدا نخواستہ اس رسی کے ٹکڑے کے ساتھ کوئی سوئی یا پن لگی ہوتی اور آپ کے چہرہ جاتی تو پھر؟ ظاہر ہے کہ کیا ہوتا۔

ایک شخص اپنے گھر میں تنہا سو رہا تھا۔ آدھی رات کو وہ ٹھیک ٹھیک جاگا۔ اور اسے محسوس ہوا کہ ساتھ والے کمرے میں چور کھسا ہوا ہے۔ اس نے فوراً اپنا ہتھول نکال لیا۔ اور چونکا ہو کر لیٹ گیا کہ جیسے ہی چور کمرے میں داخل ہو گا، گولی داغ دے گا۔ مگر جب کافی انتظار کے بعد چور میں کمرے میں داخل نہ ہوا تو وہ مجبوراً "آہستہ سے اٹھا اور دوسرے کمرے میں جا کر بیٹھ جلائی اور دیکھا مگر کوئی چور کمرے میں نہ تھا۔ اس طرح اس نے یکے بعد دیگرے تمام کمروں کی بتائیں جلا ڈالیں۔ چور نہ ملتا تھا نہ ملا۔ تاہم اس کا دل دھڑکے جا رہا تھا کہ چور کہیں چھپ گیا ہے۔ لہذا وہ کافی رات گئے تک جاگتا رہا۔ مگر صبح اس کو معلوم ہوا کہ کچھ نہیں تھا محض واہمہ تھا "ایبھی نیشن" تھی۔ یعنی یہی نیشن کے سارے اس نے خود کو یہ یقین دلایا کہ چور وہاں موجود ہے۔ اس طرح اس نے وقتی طور پر خود کو چٹانائز کر لیا۔

سب سے زیادہ اچھا اگر اور اہم مثال خود کو چٹانائز (hypnotise) کرنے کی محبت اور نفرت میں ملتی ہے۔ آپ نے ایسے کئی لوگ دیکھے ہونے گئے جو محبت میں اس طرح کھوئے کہ دنیا بھلا بیٹھے اور ایسے بھی دیکھے ہوں گے جو کسی سے نفرت کرنے لگے ہوں گے اور باوجود کوشش کے

وہ اس نفرت کے چچ کو دل سے نہ نکال سکے۔ نفسیاتی طور پر محبت نام ہے پیاس کا، تجسس کا، ہیبت جیسی کلمہ مرادہ لوگ جو محبت میں دیوانگی کی حد تک بڑھ جاتے ہیں درحقیقت ذہنی طور پر مفلوج ہو جاتے ہیں۔ دوسرے معنی میں وہ اپنے آپ کو چٹانائز کر لیتے ہیں۔ انہوں نے ایک شخصیت کو دیکھا، پسند کیا۔ اس کے بعد اس کے حصول کے لئے کوشاں ہو گئے اور دن رات اسی کے بارے میں سوچنے لگے۔ ان کے لاشعور نے ان سے مسلسل تکرار کی کہ وہ بے انتہا حسین ہے۔ تم اس کو حاصل کرو۔ تم اس سے محبت کرتے ہو۔ وہ تم کو نہ مل سکی تو تم پاگل ہو جاؤ گے۔ تمہارا زندہ رہنا دشوار ہو جائے گا۔ وہ اٹھتے بیٹھتے اپنی محبت کا ذکر کرتے ہیں۔ اپنے دوستوں سے اپنے عزیزوں سے اور رات کی تنہائیوں میں اس کا تصور کئے رات آنکھوں میں کٹ دیتے ہیں۔ اور اگر وہ شخصیت ان کی دسترس سے باہر ہے تو پھر ان کی محبت اشتیاق کی حدود سے گزر کر شکست کی حدود میں داخل ہو جاتی ہے۔ کیونکہ جبلی طور پر انسان شکست کا عادی نہیں ہے۔ اس لئے ان کے لئے اس کے حصول کی اہمیت اور بڑھ جاتی ہے۔ اس کا حصول ان کی فحش اور اس کا نہ ملنا ان کی شکست ہو جاتی ہے۔ چٹانچہ ان کا ذہن ان سے مسلسل یہ کہتا رہتا ہے کہ اس کو حاصل کرو ورنہ زندگی تباہ ہو جائے گی۔ اس کا حصول تمہاری زندگی ہے۔ اگر اس کو نہ پاسکے تو پاگل ہو جاؤ گے۔ ان کے ذہن کی یہ مسلسل تکرار ان کے لئے وہاں جان بن جاتی ہے۔ بسا اوقات ایسے لوگ شکست کھا کر شعوری طور پر بھول جانے کی کوشش

کرتے ہیں۔ مگر ان کا لاشعور یہ شکست برداشت نہیں کرتا۔ وہ ان سے مسلسل تقاضہ کرتا ہے اور ان کو پاگل ہونے کی دھمکی دیتا رہتا ہے۔ آخر کار ذہن کی یہ ہنگامہ ان کو دیوانگی کی حدود میں لے جاتی ہے۔

اسی طرح نفرت کے جذبے میں بھی ذہن میں مسلسل تکرار موجود ہوتی ہے۔ ان کا ذہن مقابل شخص کے خلاف مسلسل اکساتا رہتا ہے۔ اس شخص کا ہر فعل برا، ہر بات ناقابل برداشت اور نفرت انگیز نظر آتی ہے۔ یہ تمہارا دشمن ہے، اس نے تمہارے حق میں کائنات بونے ہیں۔ اور یہ تکرار ان کے دماغ کو اس قدر متاثر کرتی ہے کہ باوجود چاہنے کے اس کا تصور ان کے ذہن سے نہیں اترتا۔ ذہن کی اس مسلسل تکرار سے اپنے ذہن کو اس حد تک متاثر کر لینا ہی خود کو چٹانائز کرنا کہلاتا ہے۔ یہ چٹانائز جزوی ہوتی ہے، لیکن اگر دیوانگی کی حد تک پہنچ جائے تو پھر اس کو مکمل چٹانائز ہی کہا جائے گا۔ کیونکہ ان کے علاج کے لئے ضروری ہے کہ ان کو دوبارہ چٹانائز کیا جائے۔ اور محبت کے ماروں کے لئے چٹانائز کا عمل آپ حیات ہوتا ہے۔

ان تمام مثالوں سے ایک بات ثابت ہوتی ہے کہ ذہن کی مسلسل تکرار و ہدایت کی وجہ سے جو حالات رونما ہوں ان کو چٹانائز سے تشبیہ دی جاسکتی ہے۔ سانپوں کی جو مثال پیش کی گئی ہے اس پر غور کریں تو متدرجہ ذیل باتیں ثابت ہوتی ہیں۔ کوئی شخص ایسا کوئی واقعہ پڑھتا ہے جس سے اس کا ذہن متاثر ہوتا ہے۔ اور پھر اس واقعہ کے متعلق وہ لاشعوری طور پر

سوچنے لگتا ہے۔ کیونکہ اس کا ذہن سانپوں سے متاثر ہوا تھا اس لئے ذہنی طور پر وہ اس کو سانپ سمجھنے پر مجبور تھا۔ چنانچہ ایک دفعہ اگر اس نے رسی کو سانپ سمجھ لیا تو پھر اس سانپ کا نقشہ اس کے ذہن پر مسلط ہو جاتا ہے۔ ہم اس کو ایسی نیشن کے نام سے پکارتے ہیں۔ چنانچہ وہ اپنے تخیل کی مدد سے سانپ دیکھتا اور پھر اس کی پینکٹر بھی سن سکتا ہے۔ یہ وہم اس کو پسینہ پسینہ کر دیتا ہے۔ کیونکہ وقتی طور پر اس نے اپنے آپ کو چٹانائز کر لیا ہے۔

اسی طرح دوسرا واقعہ چور سے تعلق رکھتا ہے۔ مالک مکان نے نیند سے جاگتے ہی کچھ آہٹ سنی۔ معاں اس کے ذہن میں چور کا خیال پیدا ہوا۔ اور ایک دفعہ جب یہ تصور ذہن میں تقویت پکڑ گیا تو پھر چوروں کے ساتھ وابستہ ہر تصور ان کے ذہن میں ایک فلم کی طرح پکر لگنے لگا۔ یہاں تک کہ صبح تک اس کا ذہن اس خیال سے متاثر رہا، کیونکہ وقتی طور پر اس نے خوفزدہ ہو کر اپنے ذہن کو مظلوم کر لیا۔ اس کے بعد ذہن نے مسلسل تکرار شروع کر دی کہ چور موجود ہے۔ ذہن کی اس تکرار نے تخیل کو اور تقویت دی جو یقین کی حد تک بڑھ گئی۔ اس طرح اس نے اپنے آپ کو غیر ارادی طور پر چٹانائز کر لیا۔



ہیپناٹزم یا مسمریزم

اگرچہ ہیپناٹزم پر زمانہ قدیم سے عمل کیا جاتا رہا ہے۔ لیکن اس کی حقیقی ابتدا ڈاکٹر مسماز سے ہوئی (انہیں کے نام پر اس کو مسمریزم بھی کہا جاتا ہے) مسماز سے پہلے اس کے طریقہ علاج کو یا تو روحانی علاج کہا جاتا تھا یا پھر جادو اور شیطانی علاج کے نام سے یاد کیا جاتا تھا (Witch Doctor) کم و بیش اس قسم کے علاج سے تعلق رکھتے تھے۔ اور حکومت کی جانب سے علاوہ اس قسم کے معالج کو سزا کا مستحق قرار دیا جاتا تھا۔ اس لئے ڈاکٹر مسماز سے پہلے کسی ڈاکٹر نے اس پر عمل کیا بھی ہو گا تو پوشیدہ طور پر۔ علاوہ اس قسم کے عمل میں بھی جرات نہ تھی۔ شعبہ میں چونکہ اس کا استعمال محض تقریباً تھا۔ اس لئے ان لوگوں کو محض شعبہ بازی ہی کہا جاتا تھا۔

ڈاکٹر مسماز کی تحقیقات کی ابتداء میں ان لوگوں کے ایک مقالے سے ہوئی۔ جس کا عنوان ”سیاروں کا اثر انسانی جسم پر“ تھا۔ اس مقالے پر طبی دنیا میں ایک ہنگامہ برپا ہو گیا۔ اور ڈاکٹر موصوف کو اس پر اعزازی سند (ڈپلما) بھی دی گئی۔ یہ تحقیقاتی مقالہ ڈاکٹر مسماز کی حیوانی مقناطیسی قوت (Animal Magnetism) کی ابتدا تھی اور بیس سے موجودہ تجربہ نفسی کا

آغاز ہوا۔ چونکہ اس زمانے میں شعور، تحت الشعور اور لاشعور کا سائنسی انداز میں وجود نہ تھا، اس لئے مسماز کو اپنی تئوری (Theory) پیش کرنے میں دقت ہوئی۔ لیکن جس طرح ڈاکٹر کمٹھ فرائڈ کے نئے نظریے (Theory) پر ملاستوں کی پوچھاڑی کی گئی، اسی طرح ڈاکٹر مسماز بھی نشانہ ملاست بنائے گئے۔ اگر مسماز ڈاکٹر نہ ہوتے تو کوئی بات نہ ہوتی ان کو بھی شعبہ باز کہہ کر نظر انداز کر دیا جاتا۔ مگر وہ اپنے نظریہ کو طبی دنیا سے منوانا چاہتے تھے۔ اس لئے ان کے خلاف ایک ہنگامہ کھڑا ہو گیا۔ ڈاکٹروں کا خیال تھا کہ وہ ایک ہنگامہ ہوئے ڈاکٹر ہیں، جنہوں نے ایک بلند مرتبہ پیش سے ہٹ کر ایک ناقابل اعتماد جادوگری پر بھروسہ کرنا شروع کر دیا ہے۔ اس طرح کونسل آف میڈیکل فیکلٹی (Medical Faculty) نے ان کی سند ضبط کرنے کی دھمکی بھی دی۔ ان کے خیال میں ڈاکٹر اپنے اصل پیش سے ہٹ کر کوئی دوسرا طریقہ علاج شروع کرے تو اس کو اس کا حق نہیں کہ وہ ڈاکٹری کی سند بھی اپنے پاس رکھے۔

مگر ڈاکٹر مسماز کے طریق علاج سے جب مریض صحت یاب ہونے لگے تو لوگ حیران رہ گئے۔ اس طرح ان کے مسلسل تجربات نے ڈاکٹروں کے اندر بھی دو گروہ پیدا کر دیئے۔ ایک گروہ ان کے سخت خلاف تھا، جبکہ دوسرا گروہ ان کے ساتھ مل کر کام کرنے پر آمادہ تھا اور ان کا حمایتی تھا۔ مگر طبی بورڈ میں کچھ رنجش بھی تھیں، جس کی وجہ سے میڈیکل فیکلٹی نے مسماز کو ملاستوں کا شکار بنائے رکھا۔ انہوں نے کونسل سے کئی بار استدعا

بھی کی کہ وہ ان کے تجربات کو بغور دیکھے اور اگر اس کو یقین ہو جائے کہ ان کے تجربات سے مفید اثرات ہو رہے ہیں تو انہیں نہ صرف تجربات کرنے ہی کی اجازت دی جائے بلکہ ان کے لئے تحقیقات جاری رکھنے کی راہ ہموار کر دی جائے۔ لیکن کونسل کے ممبران اس حقیقت کے باوجود کہ ان کے تجربات مفید ہیں، ان پر جاودہ مری اور ضعیف الاعتقادی کا الزام لگاتے رہے۔ چونکہ وہ اپنے نظریوں کو سائنسی اصولوں کی روشنی میں بیان نہ کر سکتے تھے اس لئے ان کو ماننے سے انکار کر دیا گیا۔ جب انہوں نے "قوت مقناطیسی حیوانی" پر مقالہ لکھا تو انہیں اعتراف کرنا پڑا کہ وہ اپنی تیوری کو سائنسی اصولوں پر بیان کرنے سے قاصر ہیں۔ مگر وقت بتائے گا کہ یہ نظریہ قطعی طور پر اصولی ہے۔ چونکہ وہ اپنے پہلے مقالہ میں ستاروں کا ذکر کر چکے تھے جس میں چاند کے آثار چڑھاؤ کا ذکر سمندر کی جولائی اور نظام انسانی پر ثابت کیا تھا۔ اسی بنیاد پر انہوں نے لکھا کہ اگر چاند اپنی کشش سے سمندر اور انسان پر اثر انداز ہو سکتا ہے تو پھر حیوانی مقناطیس انسانی جسم پر ضرور اثر انداز ہو سکتی ہے۔ انہوں نے کہا کہ یہ مقناطیسی قوت فولاد میں موجود ہے اور اس قسم کی قوت انسان میں بھی موجود ہے۔ اس لئے جب یہ دونوں قوتیں ایک مخصوص طریقہ سے استعمال کی جائیں تو بہت سی لا علاج بیماریوں سے چھٹکارا حاصل ہو سکتا ہے۔ ان کا خیال تھا کہ انسانی جسم میں خاص قسم کا سیال (Fluid) موجود ہے جو اپنے اندر حیوانی مقناطیسی طاقت رکھتا ہے۔ اس سیال کے نلکا ہماؤ سے انسان کے جسم میں

بعض ناقابل فہم علامتیں نمودار ہو جاتی ہیں۔ لیکن اگر اس سیال کو مقناطیس سے متاثر کر کے اس کے ہماؤ کو متوازن کیا جائے تو وہ مرض جانا رہتا ہے۔ انہوں نے کہا کہ بہت سی بیماریاں جو ادویات کے دائرہ عمل سے باہر ہیں وہ "قوت مقناطیس" سے درست کی جاسکتی ہیں۔

چنانچہ انہوں نے ایک ایسی علاج گاہ بنائی جس میں فولادی مقناطیس کے ککڑوں سے علاج کرنا شروع کیا۔ وہ مریض کو سیدھا لٹا کر فولادی ککڑوں کو اس کے قریب سے گزارتے۔ آہستہ آہستہ مریض پر ایک ہلکی سی نیند طاری ہو جاتی۔ اس طرح وہ یہ عمل مہینوں دو ہراتے رہتے اور آخر کار مریض صحت یاب ہو جاتا۔ اس کے بعد انہوں نے اپنی علاج گاہ میں چھتار آئینے اور ہلکی موسیقی کا انتظام کیا۔ ان کے خیال میں یہ آئینے اور موسیقی اس قوت حیوانی کو تقویت پہنچاتے ہیں جو مریض کے علاج کے لئے لازمی ہیں۔ لیکن وہ اپنے طریقہ علاج کو زیادہ عرصہ جاری نہ رکھ سکے۔ کیونکہ میڈیکل کونسل نے ان کو مطلع کیا کہ اگر انہوں نے اپنا طریق علاج فوراً ترک نہ کیا تو ان کی سند ضبط کر لی جائے گی۔ چنانچہ ان کو ویانا (Vienna) چھوڑ کر پیرس جانا پڑا۔ پیرس میں انہوں نے بڑے پیمانے پر علاج شروع کیا۔ انہوں نے خاص موسیقی اور آئینوں کا انتظام کیا۔ وہ مریض کے ہاتھ میں فولاد کے چھوٹے چھوٹے ککڑے تھما دیئے۔ اس طرح انہوں نے اجتماعی معالج شروع کیا اور ان کو خاطر خواہ کامیابی حاصل ہوئی۔ وہاں ان کے ایک ساتھی ڈاکٹر ایلسن (Elson) بھی تھے۔ یہ دونوں ملکر کام کرتے

تھے۔ مگر کچھ عرصہ بعد ایملین اور مسماں میں جھگڑا ہو گیا۔ اور دوسری چند
 وجوہ کی بنا پر مسماں نے فرانس چھوڑ دیا۔ مگر ایملین وہیں مقیم رہے۔ مسماں
 کے جانے کے بعد ایملین نے اعلان کیا کہ درحقیقت مریض تو وہ خود درست
 کرتے تھے مسماں تو محض فراڈ تھا (کچھ اسی قسم کا جھگڑا ڈاکٹر فریڈ اور بینک
 میں بھی ہوا تھا) جب مسماں ایملین کو چھوڑ کر چلے گئے تو یہ دور ایملین کے
 لئے بڑا صبر آزما ثابت ہوا۔ وہ دیریں میں وہ کرلی بورڈ سے لڑتا رہا۔ مگر
 اس کو جلد ہی یہ پیشہ ترک کر کے معمولی ڈاکٹری کرنی پڑی۔ پھر بھی ایک
 سال تک پوشیدہ طور پر مسماں کے طریقہ کار پر عمل کرتا رہا۔ اور اس طرح
 کافی مریض اچھے کرنے کے بعد اس نے کونسل سے کہا کہ وہ اس کام کی
 تحقیق کرے۔

جب مسماں کو علم ہوا تو انہوں نے حکومت فرانس کو احتجاجاً لکھا کہ
 ایملین تو محض ان کا طالب علم ہے۔ اسے کوئی حق نہیں پہنچتا کہ میرے
 طریقہ کار پر عمل کرے یا کونسل سے تحقیقات کے لئے کہے۔ تب یہ جھگڑا
 ایک خاصی لڑائی میں تبدیل ہو گیا۔ اس لئے لوئیس (Louis XVI) نے
 ۱۲ مارچ ۱۷۸۳ء کو نو افراد پر مشتمل ایک کمیٹی مقرر کی تاکہ دعوے کی
 تحقیقات کی جائے۔ لیکن بعد میں طبی بورڈ کے اصرار پر یہ کونسل تیرہ افراد
 کی کردی گئی۔ مسماں کے مسلسل احتجاج کے باوجود اس کمیٹی نے ایملین کی
 علاج گاہ کا معائنہ کیا اور بعد میں مکمل رپورٹ لکھ کر پیش کر دی۔ اس کے
 ایک ممبر نے صاف طور پر لکھ دیا کہ ”یہ تمام اثرات تخیل سے پیدا ہوتے

ہیں۔ متناطیس سے کچھ نہیں ہوتا۔“ یعنی ان کا مشاہدہ تھا کہ مریض پر جو
 کچھ رد عمل ہوتا ہے وہ تمام واہمہ ہے یا اس کا اپنا خیال ہوتا ہے اور قوت
 متناطیس سے اس کا کوئی تعلق نہیں۔

اور پھر کچھ عرصہ بعد مسماں نے بھی متناطیس فولاد کا استعمال چھوڑ دیا
 اور انہوں نے اعلان کیا کہ انسان اپنے اندر قوت متناطیس پیدا کر کے اس
 سے وہی کام لے سکتا ہے جو فولاد کے کٹے سرائیج دیتے ہیں۔ اس طرح
 انہوں نے اپنی آنکھوں اور اگلیوں سے کام لینا شروع کیا۔

اس تمام عرصہ وہ ایک جگہ سے دوسری جگہ اور پھر تیسری جگہ
 بھاگتے پھرے۔ جس جگہ بھی وہ جاتے باوجود کامیاب علاج کے حکومت ان
 کے خلاف اقدام کرتی۔ اس لئے انہیں مسلسل فرار اختیار کرنا پڑا۔ آخر
 کار وہ پھروی آتا (Viana) لوٹ آئے۔ یہ کمائی تو بڑی طویل ہے۔ مختصر یہ
 کہ آخری دور میں ان کا طریق کار موجودہ پٹانم سے ملتا جلتا تھا۔ یعنی وہ
 مریض کو سامنے بٹھا کر کما کرتے تھے کہ وہ ان کی آنکھوں میں بھاگے۔ اس
 طرح وہ مریض پر غنودگی طاری کر کے اس کا علاج کرتے تھے۔ مگر اب بھی
 وہ اس کو ”حیوانی متناطیس“ ہی کہتے رہے اور کوئی نیا نظریہ پیش نہ کر سکے۔
 مسماں کی انسانی کوشش کے باوجود بھی طبی بورڈ نے سمیریم کو ماننے
 سے انکار کر دیا۔ اگرچہ انہوں نے اپنے تجربات کو مختلف ڈاکٹروں کے
 سامنے بھی کار دہرایا۔ اور بیسیوں ڈاکٹر ان کے ہم خیال بھی بن گئے۔ پھر
 بھی طبی بورڈ نے اس کی سائنسی حیثیت قبول نہ کی۔

آخری عمر میں ان کا چرچہ عام ہو گیا۔ پھر ان کی علاج گاہ مریضوں سے بھری رہتی۔ مگر سساز کا یہ خواب شرمندہ تعبیر نہ ہو سکا کہ میڈیکل سائنس اس کے وجود کو تسلیم کرے۔ ان کی وفات کے بعد سینکڑوں ڈاکٹر ان کے نقش قدم پر چلنے رہے۔ کچھ ڈاکٹر ان کے طریقہ کار میں بعض تبدیلیوں کے ساتھ سمیریٹم پر عمل کرتے رہے۔ اس طرح ۱۸۳۸ء میں ڈاکٹر ہینس اسرائیل کو لندن یونیورسٹی سے نکل باہر کیا گیا۔ تصور یہ تھا کہ وہ بھی اس قسم کا طریقہ علاج اختیار کئے ہوئے تھے (بعد میں ڈاکٹر اسرائیل نکلے میں آکر پرنٹس کرتے لگے)۔

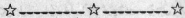
وقت کے ساتھ ساتھ تحقیقات بڑھتی چلی گئیں اور آخر کار ماہرین نفسیات نے سمیریٹم کی اس قسم کو سلجھا لیا اور اس کا نام ہپنازم رکھا (Hypnotism)۔ یہ لاطینی لفظ ہے جس کے معنی نیند کے ہیں۔ اس طرح ماہرین نفسیات نے ہپنازم کی حقیقی صورت متعین کر کے دنیا کے سامنے پیش کر دی۔

آج دنیا ڈاکٹر سکٹز فرانز اور ڈاکٹر بیک کی احسان مند ہے۔ کیوں کہ انہی لوگوں کی انتھک کوشش اور محنت سے شعور اور لاشعور کے سرایت راز فاش ہوئے تھے۔ اور ان ہی کی تحقیقات نے ہم کو بتایا کہ ہپنازم نہ کوئی جادو ہے اور نہ ہی کوئی قوت مقناطیس ہے۔ بلکہ یہ انسان کے اپنے رجحانات کو ایک مخصوص طریقے سے منتقل کرنے کا نام ہے۔ اس کے باوجود کچھ لوگ ابھی تک اس کو جادو اور شہدہ بازی تصور کرتے ہیں۔ یہ

عامی بد قسمتی ہے کہ ہپنازم کو میڈیکل سائنس میں اب بھی وہ درجہ حاصل نہیں ہوا جو کہ اسے ہونا چاہئے تھا۔ مگر وہ دن دور نہیں جب میڈیکل سائنس میں ہپنازم باقاعدہ طور پر نصاب کی شکل میں اختیار کر لیا جائے گا۔

حال ہی میں امریکہ اور روس میں ہپنازم کے تحت ایسے آپریشن کئے گئے ہیں جو اس کے بغیر مشکل تھے۔ ہپنازم کے تحت بچہ جننے کا رواج عام ہوتا جا رہا ہے۔ کیونکہ اس سے نہ صرف یہ کہ درد نہیں ہوتا، بلکہ مریض اور بچہ بیوش کرنے والی دوائیوں کے مضر اثرات سے بھی محفوظ رہتے ہیں۔

ہمارا مقصد بھی یہی بتانا ہے کہ ہپنازم سے نہ صرف اس قسم کے تجربات کئے جاسکتے ہیں بلکہ سینکڑوں ایسی بیماریوں کا علاج بھی ممکن ہے جو دواؤں سے ممکن نہیں۔



آپ کی شخصیت

یہ تو ظاہر ہے کہ قدرت نے تمام انسانوں کو یکساں دماغی قوت کا مالک بنایا ہے۔ لیکن اس کے باوجود کوئی خوش حال ہے، کوئی بد حال۔ کسی کو اعلیٰ مراتب حاصل ہیں، لوگ اس کے سامنے سر جھکاتے ہیں اور اس کی خوشنودی حاصل کرنے کے کوشاں رہتے ہیں۔ لیکن بہت سے آدمی ایسے ہیں جو ساری عمر اپنی ذہنی الجھنوں اور مالی پریشانیوں کا شکار رہتے ہیں۔ اور کس مہری کے عالم میں اس دنیا سے رخصت ہو جاتے ہیں۔ آخر کیوں؟ کیا آپ نے کبھی اس پر غور کیا ہے؟ کیا آپ اس تقسیم کو تقدیر کا معاملہ سمجھتے ہیں۔ اگر آپ ایسی بات سوچتے ہیں تو یقین کیجئے کہ آپ غلطی پر ہیں۔ یہ تقسیم تو محض ان لوگوں کی طرف سے ہوئی ہے جو اپنی ذہنی صلاحیتوں سے کام لینا نہیں جانتے۔ ایسے لوگ تمام عمر پریشان رہتے ہیں، مگر تقدیر کو کوسے رہتے ہیں۔ یہی لوگ اپنی ان کمزوریوں کی وجہ سے اعلیٰ طبقے کے لوگوں کو مغرور بننے اور من مانی کرنے کا موقع دیتے ہیں۔ اعلیٰ طبقہ کا یہ استحصال بڑے بڑے خوفناک شکل اختیار کر لیتا ہے۔ اور پھر اسے دہانا مشکل ہو جاتا ہے۔ مختصر یہ کہ ہماری انفرادی اور اجتماعی مشکلات ہماری پیدا کردہ ہیں۔ اور محض اس لئے کہ ہم میں سے بیشتر لوگ اپنی دماغی قوتوں

سے نا آشنا ہوتے ہیں اور اپنی ذہنی صلاحیتوں سے صحیح طور پر کام نہیں لے سکتے۔

اگر آپ ذرا سی کوشش کریں تو بہت جلد اپنی ذہنی الجھنوں پر قابو پا کر اپنی بیشتر مشکلات کا بیشک کے لئے غاترہ کر سکتے ہیں۔ اس کے لئے سب سے پہلے تو اس بات کی ضرورت ہے کہ آپ اپنی دماغی قوتوں کو پہچانیں اور پھر ان سے صحیح طور پر کام لینا سیکھیں۔ ذیل میں ہم آپ کو بتائیں گے کہ ذہنی صلاحیتوں سے صحیح طور پر کام لینے کے لئے کن کن قوتوں کو ابھارنا ضروری ہے۔

وہ قوتیں کیا ہیں اور انہیں کیونکر ابھارا جاسکتا ہے۔ یاد رکھیے جب تک آپ اپنی ذہنی الجھنوں پر قابو نہیں پالیں گے چنانچہ ہزاروں کتابوں کا مطالعہ بھی آپ کے لئے فائدہ مند ثابت نہ ہوگا۔

دوسروں کو چیلانہز کرنے سے پہلے آپ کو اپنی شخصیت کچھ اس طرح کی بنانی چاہئے کہ دوسرے لوگ اس کا اثر قبول کر سکیں۔ جب تک آپ دوسروں کو اپنی شخصیت سے متاثر نہیں کریں گے، اس وقت تک دوسروں سے اپنی بات کی اہمیت تسلیم نہیں کرا سکتے۔ ان سے اپنی مرضی کے مطابق کام لینا تو دور کی بات ہے!

سب سے پہلے ہم ان قوتوں کا ذکر کرتے ہیں جن کے بغیر شخصیت کی تکمیل ناممکن ہے انہیں ہم اس طرح تقسیم کر سکتے ہیں:-

قوت ارادی (Will Power)

۲۔ قوت یقین (self Confidence)

۳۔ قوت فکر (Imagination)

آئیے اب ہم ان سب کا علیحدہ علیحدہ تجزیہ کریں۔

قوت ارادی

ظاہر ہے کہ قوت ارادی 'ارادے کے استحکام کا نام ہے۔ بظاہر یہ چیز معمولی دکھائی دیتی ہے۔ لیکن حقیقتاً یہ وہ چیز ہے جس میں شکست و فتح کا راز مضمر ہے۔ انسان بے انتہا کمزوریوں کا مجموعہ ہے۔ وہ ایسی ایسی جہتیں لیکر پیدا ہوا ہے جو اگر اس پر بلا احتساب مکمل طور پر مسلط اور قابض ہو جائیں تو پھر وہ حیوانیت کے دائرے میں داخل ہو جائے۔ مگر انسان کا ارادہ اسے بحیثیت کی طرف اونٹنے سے روکتا ہے۔ کمزور قوت ارادی رکھنے والے لوگ قوی ارادے کے مالکوں کے آگے غلام بنے رہتے ہیں۔ اگر جسمانی اعتبار سے وہ غلامی سے نکل بھی جائیں تو ذہنی طور پر وہ پھٹکارہ حاصل نہیں کر سکتے۔ زندگی میں ہر ہر قدم پر ہمیں اپنے ارادے کے قوی اور کمزور ہونے کی بدولت ہی اچھے اور برے نتائج کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ ہمارے ہر فعل کا انجام ہمارے ارادے ہی پر منحصر ہے۔ تاریخ اٹھا کر دیکھئے تو آپ کو ایسی شخصیتیں نظر آئیں گی جو جسمانی اعتبار سے تو بالکل کمزور تھیں، مگر انہوں نے ایسے کارہائے نمایاں سرانجام دیے جو قوی و پیکل انسان ہی کر سکتے تھے۔ آدموں کی آمریت

شمنشاہوں کی شمنشاہیت اور جرنیلوں کی جرنیلی ہمیشہ اس وقت ختم ہو گئی جب بھی ان کے ارادوں میں کمزوری پیدا ہوئی۔ میدان جنگ میں جب بھی کسی فوج کا ارادہ متزلزل ہوا وہ میدان ہار گئی۔ جب قوت ارادی کمزور ہو جائے تو انسان بزدل ہو جاتا ہے۔ اس کی قوت فیصلہ جواب دے دیتی ہے۔ جب قوت فیصلہ سلب ہو جائے تو ظاہر ہے کہ سارا نقشہ ہی بدل جائے گا۔ یہی قوت فیصلہ ہمارے کاموں پر اثر انداز ہوتی ہے، خواہ وہ کسی شمنشاہ کی حکومت کا سوال ہو یا آپ کے کسی معمولی کام کا سوال۔ تمام کاموں کا انحصار صحیح اور بروقت فیصلہ کرنے پر ہے۔ اسی قوت سے خود اعتمادی پیدا ہوتی ہے اور اسی سے قوت یقین یا قوت ایمان پیدا ہوتی ہے۔

قوت یقین اور قوت ارادی کا اس قدر گہرا رشتہ ہے کہ بعض اوقات ان دونوں کو الگ الگ کرنا دشوار ہو جاتا ہے۔ یعنی جب تک کسی کام کے نتائج کا یقین نہ ہو اس کام کے کرنے کے لئے ارادے کا استحکام ناممکن ہے۔ مگر اس طرح یہ بھی کہا جا سکتا ہے کہ جب تک کسی کام کو سرانجام دینے کا ارادہ نہ ہو تو پھر یقین کا سوال پیدا ہی نہیں ہو سکتا۔ جب تک ارادہ نہ پیدا ہو، فعل سرزد ہی نہ ہو سکے گا۔ ہر حال متذکرہ بالا چاروں قوتوں کی کڑیاں اس طرح آپس میں ملی جلی اور مربوط ہیں کہ بیا اوقات ان کا ایک دوسرے سے جدا کرنا دشوار ہو جاتا ہے۔ اس لئے قوت ارادی کے عنوان کو اولیت دینے سے یہ مقصد نہیں ہے کہ قوت اسی عنوان کو حاصل ہے۔ بلکہ مقصد یہ ہے کہ ان قوتوں کو علیحدہ علیحدہ بیان کیا اور سمجھایا

جائے۔

جیسا کہ اوپر بتایا گیا ہے کہ ہماری زندگی کے ہر ہر قدم پر قوت ارادی اثر انداز ہوتی ہے۔ ایک چھوٹی سی مثال یوں لیجئے کہ آپ کوئی چیز خریدنا چاہتے ہیں۔ اس طرح آپ ارادہ کرتے ہیں پھر فیصلہ کرتے ہیں کہ یہ چیز خریدنا ضروری ہے۔ اور ساتھ ہی یہ فیصلہ بھی کرتے ہیں کہ اس کی اتنی قیمت ادا کرنی ہے۔ اگر آپ کا ارادہ قوی نہیں تو آپ دوکاندار کے پاس محتزل ارادے کے ساتھ جاتے ہیں۔ تو پھر نہ صرف آپ کو اپنی پسند کی چیز خریدنے میں دقت ہوتی ہے، بلکہ ممکن ہے کہ آپ غلط چیز غلط داموں پر لے آئیں۔

میرے پاس ایک سبز مین آیا۔ اس نے پوچھا کہ ایک اچھے سبز مین میں کیا خصوصیات ہونی چاہئیں۔ میں نے کہا کہ وہ سبز مین کامیاب ہوتا ہے جو کسی خریدار کو وہ چیز بیچ دے جو وہ خریدنے کا قطعی ارادہ نہ رکھتا ہو۔ آپ کو اکثر تجربہ ہوا ہو گا کہ آپ گھر سے یہ ارادہ کر کے نکلے ہیں کہ آپ اپنے لئے گیمین کا سوٹ خریدیں گے۔ آپ مختلف دکانیں دیکھتے ہیں۔ یکایک آپ ایک دوکان پر گیمین کے بجائے سرخ خرید لیتے ہیں۔ دراصل آپ سرخ لینا نہیں چاہتے۔ یہ تو اس دوکاندار کی قوت ارادی تھی کہ اس نے آپ کے ہاتھ وہ چیز فروخت کر ڈالی جو آپ لینا نہیں چاہتے تھے۔ اس لئے آپ کے ارادہ پر اس کے ارادے نے قبضہ کر لیا۔ اور آپ کو ایک قوی ارادہ کا شکار ہونا پڑا۔ بعض لوگ قوت ارادی کو ہٹ دھرمی کا نام

دیتے ہیں۔ لیکن انہیں معلوم ہونا چاہئے کہ قوت ارادی اور ہٹ دھرمی میں نہ صرف فرق ہے بلکہ یہ دونوں متضاد چیزیں ہیں۔ جس شخص کی قوت ارادی مضبوط ہوگی اس کی قوت فکر بھی دوسروں سے بہتر ہوگی۔ (قوت فکر) وہ کسی مخصوص فعل کے بارے میں اچھی طرح آگاہ ہوگا۔ اور جب وہ کسی فیصلے پر پہنچے گا تو وہ فیصلہ نہ صرف یہ کہ بہت ہو گا بلکہ صحیح بھی ہو گا۔ اس کے برخلاف ایک ہٹ دھرم انسان بہت ہی محدود قوت فکر کا حامل ہوتا ہے اور محدود تحیل کا انسان کبھی قوت ارادی کا حامل نہیں ہو سکتا۔ کیونکہ قوت فکر رکھنے والا انسان ایک صحیح دماغ رکھتا ہے۔ اسے اس کی قوت فکر زندگی کا گہرا مشاہدہ کرنے پر مجبور کرتی ہے۔ اس کے مشاہدات کی وسعت اسے ہر فیصلے سے پہلے سوچنے کا عادی بنا دیتی ہے۔ اس طرح وہ خود بخود ذہین ہو جاتا ہے۔ وہ جب اچھی طرح سوچ لیتا ہے تو پھر مکمل اعتماد اور مستحکم ارادے کے ساتھ عمل کرتا ہے۔ اس کا فیصلہ بہت کم غلط ہوتا ہے۔ چونکہ ایک طرف مستحکم قوت ارادی کا مالک کوئی کام کرنے سے پہلے اس کا مکمل ارادہ کرتا ہے، دوسری طرف اس کا ذہن اتنا وسیع ہوتا ہے کہ اگر اسے اپنے فعل پر ذرا بھی شک ہو تو وہ اس پر ذرا "نظر ثانی کرتا ہے۔ بلکہ شک کی صورت میں وہ کوئی فیصلہ ہی نہیں کرتا۔ اس کے برخلاف ہٹ دھرم انسان جو نظر ثانی کا قائل ہی نہیں ہوتا۔ اس کی ہٹ دھرمی بذات خود اس کی کم فہمی اور غیر ذمہ داری کا ثبوت ہوتی ہے۔

چیسے کہ ہم پہلے لکھ چکے ہیں کہ متذکرہ چاروں قوتوں کا ایک

دوسرے سے گمراہ تعلق ہے۔ اگر ان میں سے ایک قوت بھی کمزور ہو گئی تو اس کا اثر براہ راست ان چاروں قوتوں پر پڑے گا۔ قوت ارادی کو مستحکم بنانے کے لئے آپ قوت ہدایت سے کام لیتے ہیں۔ اس کے ساتھ ہی آپ تصور کرتے ہیں کہ یہ کام ضرور ہو گا۔ اس کو ضرور ہونا چاہئے۔ اس کے ساتھ ہی آپ کے اندر قوت یقین بھی پیدا ہوتی ہے۔ کیونکہ جب تک یقین نہ پیدا ہو گا، ارادے کا مستحکم ہونا ممکن نہ ہو گا۔ اگر ان چاروں قوتوں میں سے کوئی ایک قوت بھی کمزور ہو گئی تو آپ کے ذہن میں لفظ ”شاید“ جنم لے لے گا۔ یعنی شاید فلاں کام ہو جائے۔ شاید کا لفظ ہی شک کی ابتدا ہے۔ اور جب شک ہو جائے تو ارادے کا استحکام یعنی قوت ارادی کمزور ہو جاتی ہے۔

آپ نے اکثر تجربہ کیا ہو گا کہ اگر آپ کسی رات کسی خاص وقت پر اٹھنا چاہتے ہیں اور آپ کے پاس الارم والی گھڑی نہیں ہے تو پھر آپ ارادہ کرتے ہیں کہ آپ فلاں وقت اٹھیں گے۔ آپ خود سے کہتے ہیں کہ مجھے فلاں وقت اٹھنا ہے، مجھے ضرور اٹھنا پڑے گا۔ اس طرح آپ اپنے آپ کو ہدایت دیتے ہیں اور ساتھ ہی ساتھ یقین کرتے ہیں کہ آپ وقت مقررہ پر ضرور اٹھیں گے۔ آپ کا ارادہ تو پہلے ہی تھا۔ مگر اب ان قوتوں کی مدد سے اپنے اس ارادے کو مستحکم کرتے ہیں اور پھر آپ نے دیکھا ہو گا کہ آپ رات کو اس مخصوص وقت پر جاگ اٹھتے ہیں۔ یہ الگ بات ہے کہ آپ جاگ کر دوبارہ سو جائیں۔ اس وقت معینہ پر اٹھنا ہی اس بات کی

دلیل ہے کہ آپ کے ارادے کے استحکام نے آپ کے لاشعور کو متاثر کیا اور اس نے جو اپنا ”وہی کارروائی کی جو آپ چاہتے تھے۔“

اسی طرح جب آپ کوئی کام کرنے جائیں تو یہ ضروری ہے کہ آپ کا ارادہ مکمل اور پختہ ہو۔ کسی کام کو اس وقت تک شروع نہ کریں جب تک ارادے کی قوت آپ کو اس بات کا یقین نہ دلا دے کہ وہ کام آپ بخوبی سرانجام دے سکتے ہیں۔ اور اگر آپ نے کوئی کام شروع کر لیا ہے تو پھر اس کو پایہ تکمیل تک پہنچائیں۔ کسی کام کو ادھورا چھوڑنا قوت ارادی کی کمزوری کی نشانی ہے۔ اپنی زندگی کا یہ نصب العین بنالیں اور کوئی کام کرنے سے پہلے اس کے تمام پہلوؤں پر غور کر لیں اور پھر فیصلہ کریں۔ جب فیصلہ کر چکیں تو پھر قدم پیچھے نہ ہٹائیں۔ صبح شام اپنے آپ کو مسلسل ہدایت دیں کہ آپ قوی ارادے کے مالک ہیں، جو چاہیں کر سکتے ہیں۔ جو کچھ شروع کریں گے اسے مکمل کریں گے۔ جب تک آپ کے اندر یہ قوت پیدا نہ ہو جائے اس وقت تک آپ کسی کام کو مکمل طور پر نہ کر سکتے ہیں اور نہ ہی اس کا تسلی بخش نتیجہ حاصل کر سکتے ہیں۔ یاد رکھئے کمزوریاں ہر شخص میں ہوتی ہیں۔ مگر ان کمزوریوں پر قابو پانے کی قوت بھی قدرت نے ہر انسان میں بدرجہ اتم پیدا کر دی ہے۔ کوئی وجہ نہیں کہ آپ بھی اس قوت کے مالک نہ بن سکیں۔ یہی وہ قوت ہے جو آپ کی زندگی کی تقدیر بدل سکتی ہے۔ اس کی بدولت آپ کے سامنے دنیا سرگرم ہو سکتی ہے۔ آپ کا ارادہ ایک ایسے فولادی ستون کی مانند ہونا چاہئے جسے دنیا کی کوئی قوت نہ

توڑ سکے اور نہ متزلزل کر سکے۔

قوت یقین

قوت یقین (Self Confidence) وہ قوت ہے جو ہمیں زندگی کے اس زینے تک لے جاتی ہے جہاں سے یہ دنیا ایک حقیر شے نظر آنے لگتی ہے۔ آپ دنیا کے تمام مذاہب کی کتابیں پڑھ والیں۔ ان میں صرف ایک ہی چیز نظر آئے گی 'یقین' اور یقین۔۔۔ یہ یقین خواہ اپنی ذات پر ہو یا اس برتر ذات پر جسے آپ اپنے جسم کا مالک تصور کرتے ہیں۔ بات ایک ہی ہے۔

خدا نے کہا ہے کہ میں بندے کی شہرہ رگ سے بھی زیادہ قریب ہوں۔ میں تمہارے اندر ہوں۔ تم مجھے پکارو میں سنوں گا۔ اگر ان تمام باتوں پر غور کیا جائے تو معلوم ہو گا کہ قدرت نے انسان کی اس قوت کی طرف اشارہ کیا ہے 'جو خود اس کے اندر پوشیدہ ہے۔ جب خدا کے ایک بندے نے "انا الحق" کا نغمہ لگایا تھا تو اس نے یہ نہیں کہا تھا کہ وہ درحقیقت خدا ہے۔ بلکہ اس نے خدا کی اس قوت کو پایا تھا جو خدا نے خود اس کے اندر پیدا کی تھی 'اور خدا نے ہر بندے کو بخشی ہے۔ دنیا کا ہر مذہب یہی کہتا ہے کہ خدا پر اس حد تک یقین رکھو کہ دنیا کی کوئی طاقت تمہارا یقین متزلزل نہ کر سکے۔

درحقیقت مذہب نے انسان کی اس قوت کو بروئے کار لانے کا ایک

طریقہ بتایا ہے۔ اور اس سے کسی کو انکار نہیں کہ یہ طریقہ بہت ہی مستحسن ہے۔ انسان کی جبلت اس کو مجبور کرتی ہے کہ وہ کسی ایسی ذات کی اجارہ داری قبول کرے جو تمام کائنات پر حاوی ہے۔

اس کی سب سے بڑی وجہ یہی ہے کہ انسان جو کام نہیں کر سکتا ان کو عملی جامہ پہنانے کے لئے اسے کسی ایسی قوت سے رجوع کرنا پڑتا ہے۔ جو اس کے خیال میں اس سے برتر ہے۔ ایک طرف تو مذہب نے انسان کو یہ یقین دلایا کہ تم اپنے پرہیزگار اپنے دیوتا، اپنے خدا کو خوش کرو۔ اتنا خوش کہ وہ تمہارے حق میں ہو جائے۔ پھر تم اس سے جو چاہو گے کروالو گے (یعنی جو چاہو گے وہ پالو گے)۔

دوسری طرف مذہب نے اس کی کمزوریوں کے پیش نظر اس کو راہ فرار بھی دے دی ہے۔ کیونکہ انسان اپنی بعض خواہشات کو پورا نہیں کر سکتا اس لئے اس کی ناکامی کا ذمہ دار خود کو نہیں بلکہ اس پرہیزگار اس خدا کو قرار دے لے جس نے اس کی وہ خواہشات پوری نہ ہونے دیں۔

خود آپ کی زندگی میں ایسے مواقع ہزاروں بار آئے ہوں گے جب آپ نے کوئی خطل سرکی ہو گی۔ اور فوراً "کہہ اٹھے ہوں گے کہ "یہ میں نے کیا ہے۔" "میں نے فلاں کام کیا ہے۔" "میں نے امتحان پاس کر لیا ہے۔" "میں نے عالیہ کی فلاں چوٹی سرکلی ہے۔"

لیکن جب آپ کی کسی خواہش کی تکمیل نہیں ہو پاتی تو آپ کی زبان سے نکل جاتا ہے۔ "قدرت کو یہ منحور نہیں تھا۔" میں نے تو چاہا مگر خدا

کو منظور نہ تھا۔" اس طرح آپ اپنی ناکامیوں سے فرار حاصل کرنے کے لیے خدا کا سارا لے لیتے ہیں حالانکہ مذہب اعلانیہ کتا ہے کہ مجھے اپنی کوتاہیوں کا نشانہ نہ بنانا۔ تمہارے اعمال ہی سب کچھ ہیں۔ یہ کہاں ممکن ہے کہ تم سچ جو کا لگاؤ اور آرزو کرو گندم کاٹنے کی۔ ساتھ ہی مذہب نے یہ بھی کہا کہ تم اپنی ہر خواہش پوری نہیں کر سکتے۔ تم وہی کر سکتے ہو جو خدا چاہتا ہے۔ صرف وہی ہر چیز کا قادر مطلق ہے۔ اس طرح مذہب نے ایک طرف تو صاف صاف کہہ دیا کہ تمہارے اعمال سے ہی بہتر نتائج برآمد ہوں گے، مگر دوسری طرف یہ بھی کہہ دیا کہ بس وہی ہو گا جو خدا چاہے گا۔

یہ موضوع کافی زیر بحث رہ چکا ہے کہ کیا انسان مجبور محض ہے یا اس کے اندر کچھ طاقت بھی ہے؟ ہم خود اس بحث میں الجھنا نہیں چاہتے۔ کیونکہ ہمارا موضوع دوسری نوعیت کا ہے۔

مذہب نے اپنے فلسفہ زندگی کو جاری و ساری کرنے کے لئے ایسی راہ اختیار کی ہے کہ جس سے انسان نہ تو قطعی طور پر بیکار ہو کر بیٹھ رہے اور نہ ہی خود کو ہر چیز کا مالک و مختار سمجھ کر دن بھر شراب، چوری اور زنا میں ڈوبا رہے۔ کیونکہ اس طرح مذہب کے وہ اخلاقی بدھن ٹوٹ جاتے ہیں جن کے باعث آج دنیا حیوانیت سے بچی ہوئی ہے۔

چنانچہ مذہب کا مقصد یہ نہیں کہ انسان کے اپنے اندر کوئی قدرت نہیں ہے۔ بلکہ مذہب نے انسان کی اس پوشیدہ قوت کو اجاگر کرنے کے

لئے اپنے اصول پیش کئے ہیں تاکہ اس کو اپنی ذات پر ایک ایسا یقین، ایک ایسا ایمان پیدا ہو جائے جو اٹل ہو۔

اسی یقین کو ہم سائنسی طور پر آپ کے اندر ابھارنا چاہتے ہیں۔ تاکہ آپ کا ہر قدم اپنے اندر چھپے ہوئے یقین پر مجبور نہ کرتا رہے۔

● یہ یقین کہ آپ جو کام کریں گے پورا ہوگا۔

● یہ یقین کہ آپ دوسروں کو جو ہدایت دیں گے دوسرے اس پر عمل کریں گے۔

● یہ یقین کہ آپ کی ذات ایک قوی اور روحانی طور پر طاقتور ذات ہے۔

● یہ یقین کہ آپ اپنی چھپی ہوئی روحانی اور عقلاطیسی قوتوں کو بروئے کار لا کر نوع انسانی کی خدمت کر سکتے ہیں۔

● یہ یقین کہ آپ اپنے آدرش (Ideal) تک پہنچنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔

دن رات آپ اپنی ذات پر مجبور نہ کریں۔ اپنی کمزوریوں کی وجہ سے شرمسار ہونے کی بجائے ان کی اصلاح کر کے قوت احمادی پیدا کریں۔ اور یہ نہ بھولیں کہ کوئی انسان کمزوریوں سے پاک نہیں۔ اس لئے اپنی معمولی سی کمزوریوں کی بناء پر اپنے اعتماد کو نہ کھولیں۔ اگر آپ وزیر اعظم سے ملنے جا رہے ہیں تو یقین رکھئے وہ بھی آپ ہی کی طرح کا ایک انسان ہے۔ لیکن ہے اس میں آپ سے کہیں زیادہ کمزوریاں ہوں۔ وہ بھی آپ ہی کی

طرح محبت اور نفرت کا پیکر ہے۔ اس لئے اس کی پوزیشن سے خوفزدہ ہونے کی بجائے اپنے اوپر اعتماد رکھ کر اس سے ملاقات کیجئے۔ یقین کیجئے وہ آپ سے اسی طرح ملے گا جس طرح آپ ملنا چاہتے ہیں۔ اگر آپ نے اعتماد کھو دیا تو آپ کی زبان لڑکھڑائی جائے گی۔ آپ کا گلا خشک ہو جائے گا اور آپ اپنا مقصد بیان کرنے کی بجائے بھٹک جائیں گے۔ یہ بے یقینی ہر انسان کے لئے نقصان دہ ہوتی ہے۔ آپ انسانوں سے خوفزدہ ہونے کی بجائے ان پر حکومت کا یقین کریں۔ یاد رکھئے آپ کا ہر عضو آپ کے عقلی احساسات کا منظر ہوتا ہے۔ آپ کی آنکھیں، آپ کا چہرہ، آپ کا اٹھنا بیٹھنا، آپ کی بد اعتمادی یا اعتماد کی چٹلی کھانا ہے۔ اگر آپ کے اندر اعتماد ہے، قوت یقین ہے تو آپ کی تمام حرکتیں، تمام افعال، تمام باتیں بدل جاتی ہیں۔ اور دیکھئے والا فوراً ان سے متاثر ہو جاتا ہے۔ کیا آپ نے نہیں دیکھا کہ مفروز ظلم پولیس والے کو دیکھتے ہی بیلا پڑ جاتا ہے۔ اس لئے کہ وہ مجرم ہے۔ اپنا اعتماد اپنا یقین کھو چکا ہے۔ ایک بغیر ٹکٹ سفر کرنے والے کو ٹکٹ چیکر فوراً بھانپ جاتا ہے کہ یہ بلا ٹکٹ سفر کر رہا ہے۔ کیونکہ اس کا چہرہ، اس کی آنکھیں اس کے فعل کی چٹلی کھاتی ہیں کہ اس نے بے ایمانی کی ہے جس کی وجہ سے اس کے اندر بے یقینی اور بد اعتمادی کا پیدا ہونا ضروری ہے۔ اپنی ذات پر مجبورہ اور اعتماد حاصل کرنے کا پہلا ذریعہ اصول بھی یہی ہے کہ آپ اپنے ضمیر کو کسی جرم سے آلودہ نہ ہونے دیں۔ مجرم کا ضمیر کبھی خود اعتمادی پیدا نہیں کر سکتا۔

خواہ آپ ماہر تنخیم بننا چاہیں یا نہ بننا چاہیں، خود اعتمادی زندگی کے ہر دور میں آپ کے لئے راہیں ہموار کرتی ہے۔ خود اعتمادی کے لئے ضمیر کی صفائی لازم ہے۔

ایک ماہر تنخیم کے لئے اعتماد اور یقین اول چیز ہے۔ اگر آپ بد اعتمادی سے ڈرتے ڈرتے کسی کو پتہ نہ ہو کہ کرنے کی سعی کریں گے تو آپ اپنے پہلے تجربے میں ہی ناکام رہیں گے۔ اس لئے یہ اعتماد رکھئے کہ آپ کامیاب ہوں گے۔ اور یقین مانئے آپ واقعی کامیاب ہوں گے۔

ایک عبادت گزار اور مذہبی انسان کو اپنی ذات پر اسی لئے مجبورہ ہوتا ہے کہ اس کا ضمیر پاک ہوتا ہے۔ اس کی روح صاف ہوتی ہے۔ اور اس کو اپنے خدا (جو آپ کی ذات کا مالک ہے) پر اعتماد ہوتا ہے۔ اس طرح اس کو اپنی ذات پر بھی مجبورہ ہوتا ہے۔

کیا پتھر کے بت کسی کی مرادیں پوری کر سکتے ہیں؟

مگر کروڑوں انسان ان ہی صورتوں کو پونج کر اپنی خواہشات کی تکمیل کرتے ہیں۔۔۔۔۔ کیوں؟

یقین۔۔۔۔۔ یقین اور ایمان کے سارے۔

☆ ----- ☆

احساس کمتری

یہ ایک مانا ہوا اصول ہے کہ آپ خوش "جہان خوش"۔ اگر آپ کسی تکلیف میں مبتلا ہیں، اگر کوئی فکر آپ کو پریشان کئے جا رہی ہے، اگر کوئی مسئلہ سوبان روح بنا ہوا ہے تو آپ ان لوگوں کی طرح خوش نہیں رہ سکتے، جنہیں تفکرات سے بہت زیادہ واسطہ نہیں پڑا ہے۔ اگر آپ کسی اہم مسئلہ کو حل کرنا چاہتے ہیں تو یقیناً "آپ کو مجیدہ ہونا پڑے گا۔ اگر وہ مسئلہ آپ کی گرفت سے باہر ہے تو آپ دیگر مسائل کی طرف پوری یکسوئی سے متوجہ نہیں ہو سکتے۔ اگر آپ کا ذہن پریشان ہے تو آپ چند بے فکر لوگوں کی طرح قہقہے نہیں لگا سکتے۔ ممکن ہے آپ فطرتاً "زندہ دل ہوں اور مصیبت کے وقت بھی مسکراتے رہتے ہوں۔ لیکن یہ مسکراتا آپ کے عزم و اعتماد کا مظہر تو ہو سکتا ہے، لیکن اس بات کے لئے کوئی دلیل نہیں بن سکتا کہ آپ واقعی خوش ہیں۔ اور تفکرات کا آپ کے ذہن پر کوئی اثر نہیں۔ اگر آپ کا ذہن تفکرات سے بھرا ہوا ہے تو آپ کو یہ دنیا ہستی قہقہے لگاتی اور خوش و خرم نہیں معلوم ہوگی۔ غم کی موجودگی میں خود آپ کی ہنسی کھوکھلی ہوگی۔ لیکن آپ کو دوسروں کے قہقہے بھی کھوکھلے معلوم ہوں گے۔

مسلسل ناگامی اور تفکرات کے انبار سے آدمی کی شخصیت بری طرح کھل جاتی ہے۔ وہ بزدل بن جاتا ہے۔ اہم ذمہ داریوں سے دور بھاگنے لگتا ہے۔ اسے ہر وقت یہ ڈر لگا رہتا ہے کہ وہ کوئی اہم کام کرنے کی قابلیت نہیں رکھتا۔ اس لئے جو کام بھی اسے سونپا گیا وہ اسے بخوبی نہیں کر سکے گا۔ ایسا آدمی گوشہ نشین ہو جاتا ہے وہ کم سے کم لوگوں سے ملتا ہے۔ ان سے مرعوب رہتا ہے کہ دوسرے لوگ اس کے کسی جملے پر برہم نہ ہو جائیں۔

وہ اس کا مذاق نہ اڑانے لگتے۔ ایسا آدمی جب بھی کچھ لوگوں کو آپس میں آہستہ آہستہ بات چیت کرتے دیکھتا ہے تو یہ سوچتا ہے کہ ملاوا وہ لوگ اس کے بارے میں کچھ کہہ رہے ہوں گے۔ یہ سوچ کر وہ ان کی باتیں سننے کی کوشش کرتا ہے۔

غرض کہ ایسے آدمی کی زندگی مسلسل عذاب ہوتی ہے۔ وہ کوئی تعمیری کام کرنا تو درکنار خود اپنے وجود کا بھی بوجھ برداشت نہیں کر سکتا۔ ایسا آدمی وہی بھی ہوتا ہے۔ کمرے کو تالا لگانے کے بعد چابی جیب میں ڈال کر آگے بڑھ جاتا ہے۔ پھر اچانک خیال آتا ہے کہ اس نے کمرے کو قفل نہیں کیا۔ اس لئے واپس آتا ہے اور کمرے کو مقفل حالت میں پا کر آگے بڑھتا ہے۔ ایسے آدمی کا حافظہ بھی بہت کمزور ہوتا ہے۔ وہ بہت سی باتیں یاد نہیں رکھ سکتا۔ اس لئے نقصان پر نقصان اٹھاتا ہے اور پھر اپنی قسمت کا رونا روتا ہے۔ مختصر یہ کہ اپنی ناگامیوں کا احساس اگر آدمی کے

ذہن پر شدت سے مسلط ہو جائے تو پھر وہ آدمی دین و دنیا دونوں کے لئے کسی کام کا نہیں رہتا۔ خوف، دہشت، مرعوبیت، اداسی، پژمونی، مرہ ولی اس کے کردار کی جڑ بن جاتی ہے۔ ان تمام باتوں سے آدمی کی جسمانی صحت پر بھی برا اثر پڑتا ہے۔ ایسے لوگ عموماً "چاق و چوبیسے" ملک اور نامراد امراض کے ہاتھوں قتل از وقت موت کے شکار ہو جاتے ہیں۔ یا پھر ان پر دیوانگی کی کیفیت طاری ہو جاتی ہے۔ جو لوگ بظاہر ٹھیک ہوتے ہیں ان کی زندگی ان کے لئے مسلسل عذاب بنی رہتی ہے۔ اس حالت کو علم نفسیات کی زبان میں احساس کتری یا "احساس کتری" کہا جاتا ہے۔

اس کے مختلف مدارج ہیں۔ ابتدائی مدارج خطرناک نہیں ہوتے۔ لیکن اگر یہ شدت اختیار کر جاتے ہیں تو آدمی کی شخصیت کچل کر رہ جاتی ہے۔

پنٹازم کی پہلی شرط خود اعتمادی ہے۔ اگر آپ خود ہی پریشان ہیں۔ آپ کو اپنے اوپر اعتماد نہیں، آپ احساس کتری میں مبتلا ہیں، آپ دوسروں سے مرعوب رہتے ہیں، آپ کوئی ذمہ داری سنبھالنے سے گھبراتے ہیں، اگر آپ کوئی اہم کام کرتے ہوئے ڈرتے ہیں تو آپ دوسروں کی مشکلات دور کرنا تو درکنار، خود اپنی زندگی کو بھی کامیاب نہیں بنا سکتے۔ تو پھر آپ پنٹازم جیسے فن میں جس کا تعلق دوسروں کے ساتھ لازمی ہے کیسے مہارت حاصل کر سکتے ہیں؟ اگر آپ کو اپنے اوپر اعتماد نہیں تو آپ کے الفاظ اعصابی مریض کو متاثر نہیں کر سکتے۔ آپ کے بخشش کار آمد ثابت نہیں ہو سکتے۔

بلکہ آپ پنٹازم کے فن کو حاصل کرنے کے لئے بتائے گئے طریقوں کی بھی اچھی طرح پرکیش نہیں کر سکتے۔ پنٹازم میں کامیابی کے لئے ایک بھرپور شخصیت، اثر انگیز آواز، اور پر اعتماد و عمل کی ضرورت ہے۔ اور یہ باتیں اسی وقت ممکن ہیں جب آپ کو اپنی شخصیت پر اعتماد اور اپنی قابلیت پر بھروسہ ہو۔ آپ مختلف ذمہ داریاں پوری کرنے کے سلسلے میں اپنی اہلیت کا صحیح طور پر اندازہ کر سکتے ہوں۔ اور مصیبت اور تکلیف کے وقت بجائے ہائے دوا پلا کرنے کے پوری طرح جھجھکی کے ساتھ اس پریشانی کا حل تلاش کرنے کی کوشش کریں۔

احساس کتری کی بہت سی قسمیں ہیں۔ بات کرتے وقت زبان کا ہلکا جانا، کسی صاحب حیثیت آدمی سے بات کرتے وقت کسی قدر ہچکچاہٹ احساس کتری کے دائرے میں شامل نہیں ہے۔ ایسا ہونا عام بات ہے۔ ہماری زندگی میں اکثر ایسے مواقع آتے رہتے ہیں۔ جب ہم اپنے بارے میں کسی قدر افسردگی کے شکار ہوتے ہیں۔ اگر ہمارے کسی کارنامے کی خاطر خواہ تعریف نہ کی جائے، اگر ہمیں کسی ایسی تقریب کا دعوت نامہ نہ ملے جہاں پہنچنا ہمارا حق ہے۔ یہ ایسی چیزیں ہیں جن سے ہم تھوڑی دیر کے لئے ضرور متاثر ہوتے ہیں اور اپنے آپ کو سبک محسوس کرتے ہیں۔ لیکن یہ احساس کتری نہیں ہے۔ اس کا اثر ہمارے ذہن پر بہت دیر تک نہیں رہتا۔ احساس کتری تو بالکل الگ چیز ہے۔ یہ ناکامی یا محرومی کے احساس سے پیدا ہوتا ہے۔ مشہور ماہر نفسیات الفریڈ ایڈلر کے قول کے مطابق

”احساس کتری کا مارا ہوا آدمی ہر وقت یہ سوچتا ہے کہ ہر آدمی اس سے بتر ہے اور صرف اس کے اندر کوئی ایسی کمی ہے جو پوری نہیں ہو سکتی۔“ یہ احساس اس آدمی کے ذہن پر ہمہ وقت طاری رہتا ہے۔ یہ ایسا غامض اور احساس ہے جو آدمی کو اس کی اپنی اہمیت اور قابلیت کا اندازہ کرنے کی مہلت ہی نہیں دیتا۔

احساس کتری ہمیشہ ہی نقصان دہ نہیں ہوتا۔ دنیا کے بہت سے اہم کام ان لوگوں نے کئے ہیں جو کسی ایک دوسری وجہ سے احساس کتری میں مبتلا تھے۔ مابعد الہیات کے موضوع پر مشہور عالم کتاب ہمیں کبھی نہ ملتی اگر اس کا مصنف امانوئیل کانت اپنے چند جسمانی نقصان کی وجہ سے احساس کتری میں مبتلا نہ ہوتا۔ لیکن نقصان دہ بات یہ ہے کہ ایسا ہمیشہ نہیں ہوتا۔ کانت جسم کے لحاظ سے بہت کمزور تھا۔ وہ بھدا اور بد شکل تھا۔ وہ احساس کتری کا شکار ہو گیا۔ لیکن رد عمل متقی نہیں ثبت تھا۔ اس کا ذہن عملیات کی طرف متوجہ ہو گیا۔ اس نے اپنی ساری توجہ علمی اور تحقیقی کاموں میں صرف کر دی۔ جس کا نتیجہ یہ ہوا کہ دنیا کو وہ عظیم کتاب ملی جو مابعد الہیات کی نظریات اور جدید سائنس کے درمیان مفاہمت کا راستہ دکھاتی ہے۔ اور کانت کا نام اخلاقیات اور مابعد الہیات کے میدان میں سورج کی طرح روشن اور تابناک ہے۔

لیکن بد قسمی سے احساس کتری کے منفی اثرات زیادہ ابھرتے ہیں اور بہت جلد انسان کی شخصیت کو تباہ کر دیتے ہیں۔ جو اس موذی مرض میں

مبتلا ہو جاتے ہیں، وہ اپنا ذہنی سکون کھو بیٹھتے ہیں۔ وہ اپنی خیالی کمزوریوں کو ختم کرنے میں اس قدر مصروف رہتے ہیں کہ کسی تعمیری کام کی طرف متوجہ نہیں ہو سکتے۔ ان کا سارا وقت خیالی اور واقعی کمزوریوں کے متبادل تلاش کرنے میں صرف ہو جاتا ہے۔ ایسے لوگ بھڑکیلے کپڑے پہنتے ہیں۔ قدرتی لہجہ کی بجائے ایک خاص لہجہ میں بات کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ ان کی ہر کوشش یہ ہوتی ہے کہ دوسرے لوگ ان کی کسی کمزوری کو نہ بھانپ لیں۔ ان کی کسی غامی کا اندازہ نہ کر لیں۔ اپنی اس کوشش میں وہ ناکامیوں کے طور پر اپنی کمزوریوں کو اور بھی نمایاں کر دیتے ہیں اور دوسرے لوگوں کے مذاق کا نشانہ بنتے ہیں۔

احساس کتری کیوں پیدا ہوتا ہے؟ اور اس کے منفی اثرات کس قسم کے ہوتے ہیں؟ اس کی وضاحت مثالوں کے ساتھ نیچے دی جا رہی ہے۔ اگر آپ اچھے کھلاڑی ہیں اور ایک بار بیچ جیت لینے میں ناکام رہتے ہیں تو آپ کے ذہن پر کوئی برا اثر نہ پڑے گا۔ لیکن پانچ چھ بار کی مسلسل ناکامی آپ کو احساس کتری میں مبتلا کر سکتی ہے۔ اگر آپ نے اپنی ناکامیوں کو شدت سے محسوس کیا تو اس کا نتیجہ یہ ہو گا کہ کچھ عرصہ بعد آپ معمولی کھیلوں میں بھی دلچسپی لینا چھوڑ دیں گے۔ اور چھوٹے موٹے بیچ کی آمد داری لینے سے گھبرائے لگیں گے۔ لیکن آپ کو کسی وقت اگر یہ خیال آجائے کہ آپ نے کسی زمانے میں بڑے اچھے بیچ جیتے تھے اور یہ تمام کامیابیاں مسلسل مشق اور اعتماد کے باعث حاصل کی تھیں، تب آپ کا

احساس کمتری ختم ہو جائے گا۔ لیکن بد قسمتی سے اگر آپ نے یہ سوچ لیا کہ آپ پرانے احماد اور حوصلے سے اب دوبارہ کام نہیں لے سکتے تو یہ بات آپ کے لئے سخت نقصان دہ ثابت ہو گی اور آپ آئندہ کوئی اچھا کھیل نہیں کھیل سکیں گے۔ اور یہ بھی ہو سکتا ہے کہ آپ کھیل کے مشغلے کو ہمیشہ کے لئے خیر یاد کہہ دیں۔

احساس کمتری کبھی کبھی اس لیے بھی پیدا ہوتا ہے کہ آپ دوسرے لوگوں سے بہت زیادہ توقعات وابستہ کر لیتے ہیں۔ مگر جب نتائج برعکس ہوتے ہیں تو آپ کو پریشانی ہوتی ہے۔ محرومی کا احساس ذہن پر چھا جاتا ہے۔ ناز و غم میں پرورش پانے والی حسین لڑکیاں آغاز شباب میں محبت کے کیف میں خود کو فراموش کر بیٹھتی ہیں اور اکثر دھوکہ کھاتی ہیں۔ ایسی لڑکیاں اگر حسب مرض شادی کر لیں تب بھی ہو سکتا ہے کہ وہ زیادہ خوش نہ رہیں۔ کیونکہ شادی سے پہلے جو بیکان انگیز محبت انہیں ملتی ہے شادی کے بعد اس کا زیادہ دیر تک قائم رہنا ممکن نہیں۔ محبت باقی رہتی ہے مگر بیکان ختم ہو جاتا ہے۔ لڑکیاں یہ سمجھنے لگتی ہیں کہ ان کے چہرے میں دلکشی باقی نہیں رہی اس لیے وہ شوہر کی محبت سے محروم ہو گئی ہیں۔ یہ احساس ہی زندگی کو بے کیف بنا دیتا ہے۔ اگر محبت ناکام ہو جائے تو لڑکیاں عام طور پر گوشہ نشینی اختیار کر لیتی ہیں۔ اگر ایک مرد نے انہیں دھوکہ دیا ہے تو وہ اسے اپنے اندر کسی کمزوری کا نتیجہ تصور کر لیتی ہیں۔

اپنے کسی قریبی دوست کی غیر معمولی کامیابی سے بھی آپ احساس

کمتری میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔ اگر آپ معمولی حیثیت کے آدمی ہیں اور آپ کافی عرصہ کے بعد اپنے بچپن کے کسی دوست سے ملتے ہیں جو کبھی آپ ہی کی طرح غریب تھا، مگر اب صاحب حیثیت بن چکا ہے۔ اس وقت آپ اس کی اعلیٰ حیثیت سے اپنی اوٹی حیثیت کا موازنہ کر کے احساس محرومی کے شکار ہو سکتے ہیں۔ آپ یہ سوچ سکتے ہیں کہ آپ کے اندر کوئی کمی ہے جس کی وجہ سے آپ ترقی نہیں کر سکے۔ دراصل یہ بات نہیں۔ بات صرف اتنی ہی ہے کہ آپ کے دوست نے پوری زندگی سے کام کیا، حالات سے فائدہ اٹھایا، ناموافق حالات میں ہمت نہیں ہاری۔ اگر آپ بھی یہی کام کرتے تو آپ بھی اعلیٰ پوزیشن کے مالک بن سکتے تھے۔ لیکن ابھی وقت نہیں گیا آپ پھر کوشش کیجئے۔ آپ ضرور کامیاب ہوں گے۔ آپ کے اندر کوئی کمی نہیں ہے۔ اگر کمی ہے تو صرف یہ ہے کہ آپ کو اپنی

..... ۱۲ اندازہ نہیں۔

کچھ لوگ ایسے بھی ہوتے ہیں جو ابتداء میں کوئی اہم ذمہ داری سنبھالتے ہوئے گھبراتے ہیں۔ آگے چل کر یہی گھبراہٹ کم ہوتی اور بڑی کی ذمہ داریاں اختیار کر لیتی ہے۔ پھر وہ کوئی اہم کام نہیں کر سکتے۔ وہ خود کو بد قسمت سمجھنے لگتے ہیں۔ اور بہت جلد اپنی صلاحیتوں کو گنوا بیٹھتے ہیں۔

کچھ لوگ اور بھی عجیب انداز اختیار کر لیتے ہیں۔ اگر دفتر میں ان کا اصرار ان کے کسی کام پر کثرت چینی کرے تو وہ حواس باختہ ہو جاتے ہیں۔ وہ کھٹکے لگتے ہیں جیسے انہیں کچھ نہیں آتا۔ اور وہ کوئی کام احماد کے ساتھ

نہیں کہاتے۔ کچھ لوگوں کی عجیب عادت ہوتی ہے۔ راستے میں کوئی دوست انہیں مل جائے اور وہ انہیں دیکھتے ہی سلام کرنے میں ہل نہ کرے تو سمجھتے لگتے ہیں کہ ان کے دوست کی نظر میں ان کی وقعت کم ہو گئی ہے۔ اور پھر وہ اس خیال سے پریشان رہتے ہیں۔

کچھ لوگ ہنسی مذاق پسند کرتے ہیں۔ لیکن جب مذاق کا رخ ان کی جانب ہو جائے تو وہ پریشان ہو جاتے ہیں۔ اور کبھی کبھی تو مارے غصے کے آپے سے باہر ہو جاتے ہیں۔ لیکن جب مذاق کا رخ کسی اور طرف پلٹ جائے تو پھر ہنسنے لکھکھلانے لگتے ہیں۔

کیا آپ بھی احساس کمتری میں مبتلا ہیں؟ کیا آپ نے اپنی قدر و قیمت کا اندازہ کر لیا ہے اور آپ اپنے اندازے سے مطمئن نہیں ہیں۔ فرض کر لیجئے ایسی ہی بات ہے تو پھر بتائیے آپ کیا کریں گے؟ احساس کمتری کو کس طرح ختم کریں گے؟ اپنی صلاحیتوں کا اندازہ کس طرح کر سکیں گے؟ قبل اس کے کہ ہم آپ کو چند بہت ہی مفید اور کار آمد طریقے بتائیں، یہ بتانا ہے حد ضروری ہے کہ احساس کمتری کے تحت اپنی خیالی یا واقعی کمزوری کو چھپانے کے لئے کوئی ایسا طریقہ اختیار مت کیجئے جس سے لوگوں کو یہ اندازہ ہو جائے کہ آپ واقعی غیر اہم آدمی ہیں۔ یا وہ یہ سوچ سکیں کہ آپ کسی احساس کمتری کے تحت ایسی باتیں کر رہے ہیں۔ کچھ لوگ اپنی کمزوری سے خوفزدہ رہتے ہیں یا خواہ مخواہ احساس کمتری کا شکار ہو جاتے ہیں۔ سوسائٹی کی نظروں میں وہ خود کو زیادہ سے زیادہ اہم کرنے کی کوشش

کرتے ہیں۔ یہ لوگ ضرورت سے زیادہ بھڑکیلے کپڑے پہنتے ہیں۔ کسی محفل میں جا کر زیادہ سے زیادہ باتیں کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ بات بے بات قہقہے لگاتے ہیں تاکہ لوگ ان کی کسی کمزوری کو نہ بھانپ لیں۔ لیکن آپ یقین کیجئے آپ کی یہ کوشش فائدہ مند نہیں ثابت ہو سکتی، کیونکہ نازنے والے قیامت کی نظر رکھتے ہیں۔

عورتیں اپنی کمزوریوں کو چھپانے کے لئے زیادہ سے زیادہ میک اپ کرتی ہیں۔ بہت ہی رنگین اور شوخ لباس استعمال کرتی ہیں۔ ایک خاص لہجے میں گفتگو کرتی ہیں۔ ایک خاص انداز سے قہقہہ لگاتی ہیں۔

آپ ان باتوں سے پرہیز کیجئے۔ کیونکہ یہ باتیں نہ صرف آپ کا وقت خراب کرتی ہیں بلکہ آپ کو ہمیشہ پریشان رکھتی ہیں۔ آپ محفل میں زیادہ سے زیادہ چپکے، قہقہے لگانے، شوخ لباس استعمال کرنے کے باوجود بھی مطمئن نہیں ہوتے۔ آپ کے ذہن پر اپنی کمزوری کا احساس ہر وقت چھایا رہتا ہے۔ آپ پریشان رہتے ہیں۔ آپ کا سارا وقت یہ بات سوچنے میں صرف ہوتا ہے کہ اپنی کمزوریوں کو دوسروں سے کس طرح چھپایا جائے۔ اس کوشش کا نتیجہ بعض وقت بہت ہی نقصان دہ ثابت ہوتا ہے۔ آپ اپنی اس کوشش میں کوئی ایسی غلطی کر بیٹھتے ہیں جو آپ کی عزت، آپ کی دولت یا آپ کی شہرت کے لئے سخت مضر ثابت ہوتی ہے۔

گوشہ نشینی بھی احساس کمتری کا نتیجہ ہے۔ آپ کسی مسئلے کا مقابلہ کر لیں بھائے اس سے فرار کا راستہ تلاش کرتے ہیں۔ اور قناعت پسندی کا

نعرہ لگا کر جدوجہد کا عمل ختم کر دیتے ہیں۔ گویا اس طرح آپ اپنے آپ کو ایک خول کے اندر بند کر لیتے ہیں۔ جہاں آپ کو دنیا کے گرم و سرد کا اندازہ نہیں ہو سکتا۔ آپ نے بہت سے ایسے لوگ دیکھے ہوں گے جو کسی اہم کام کے سامنے آتے ہی غفلت میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ اور بعض لوگ توجہ بچہ بیمار ہی پڑ جاتے ہیں۔ یہ سب کیا ہے؟ اپنی صلاحیتوں کا صحیح اندازہ نہ ہونے کا نتیجہ۔ اور اپنے آپ کو کمزور سمجھنے کا انجام۔

کیا ایسا نہیں ہو سکتا کہ آپ کوئی مثبت راستہ اپنائیں۔ مثبت راستے کا مطلب کیا ہے؟ آپ ضرور سوال کریں گے۔ اس کا جواب یہ ہے کہ آپ اپنی کسی واقعی کمزوری پر کڑھنے کی بجائے اپنی کمزوری کو دور کرنے کے لیے کوئی طریقہ اپنائیں۔ اس طرح نہ صرف آپ اپنی کمزوری کو دور کر لیں گے بلکہ آئندہ کے لئے آپ کے دل میں امنگ پیدا ہوگی، حوصلہ بڑھے گا۔ اگر آپ اپنی کسی مخصوص کمزوری کو دور نہ کر سکیں، تب بھی ہمت نہ ہاریے بلکہ کسی اور طریقہ سے کوشش جاری رکھئے۔ آپ یقین رکھئے کہ آپ کو اس کا نعم البدل مل جائے گا۔ ہم آپ کو ایک ایسے لڑکے کی کہانی سناتے ہیں، جس نے اپنی جسمانی کمزوری پر کڑھنے کی بجائے مثبت راستہ اختیار کیا اور کامیابی نے اس کے قدم چومے۔ یہ لڑکا بچپن ہی سے ایک لڑکی سے محبت کرتا تھا۔ دونوں جوان ہوئے۔ لڑکی کا جسم بہت مضبوط اور گداز تھا، جبکہ لڑکا پست قد اور بہت دھلا چلا تھا۔ ان دونوں میں شادی کے لئے عہد و پیمان بہت پہلے ہو چکے تھے۔ مگر جب لڑکا شادی کے لئے کہتا، لڑکی

بات ٹال دیتی۔ ایک دن اس لڑکے کی باپوسی کی انتہا نہ رہی جب اس نے اپنی محبوبہ کو کسی دوسرے سو کی آغوش میں دیکھا۔ باپوس لڑکے نے خود کشی کا فیصلہ کیا۔ وہ دریا پر پہنچ گیا۔ وہاں اچانک اس نے چند لوگوں کو درزش کرتے دیکھا۔ ان لوگوں کے جسم مضبوط اور بازو بھرے ہوئے تھے۔ وہ لڑکا کچھ سوچنے لگا۔ سوچتے سوچتے اپنی کمزوری اس کی سمجھ میں آگئی۔ اس کا رقیب قوی اور عزم مند تھا۔ لڑکے نے خود کشی کا ارادہ ترک کر دیا۔ اور گھر پہنچ کر اسی دن سے ورزش شروع کر دی۔ کچھ دن کی ریاضت سے اس کا جسم بھی مضبوط بن گیا۔ اب اس لڑکے نے اپنی بے وقاف محبوب کا خیال چھوڑ دیا۔ اب بہت سی لڑکیوں سے اس کی دوستی ہو گئی تھی۔ وہ خوبصورت اور عزم مند تھا۔ اس نے ایک خوبصورت لڑکی سے شادی کر لی۔ یہ پہلی لڑکی سے ہر لحاظ سے بہتر تھی۔

یہ ہے مثبت راستہ۔ خود کشی کا فیصلہ منقہ تھا۔ اگر لڑکا یہ طریقہ اختیار نہ کرتا تو یقیناً "مرحوم" دریا میں ڈوب کر نہ مرنا تو کڑھ کڑھ کر جان دیتا۔

برطانیہ کے مشہور ترین وزیر اعظم سرو لنسن چرچل کسی زمانے میں نکت کے شکار تھے۔ انہیں بات کرنا بھی دشوار معلوم ہوتا تھا۔ لیکن انہوں نے مختلف مقررین کی مخالفت کی۔ وہ بڑے جوش کے ساتھ کھڑے ہو جاتے اور مخالف مقرر کو ٹوک دیتے۔ اس وقت انہیں اپنی زبان میں نکت محسوس نہ ہوتی۔ جوش کے عالم میں وہ بہت کچھ کہہ جاتے۔ اس کا نتیجہ یہ

ہے کہ آج انکا شمار دنیا کے بہترین مقررین میں ہے۔

ہو سکتا ہے اپنی مشکل کو دور کرنے کے لئے آپ کوئی جٹ راستہ تلاش نہ کر سکیں۔ اور نہ کوئی خم البدل آپ کے سامنے ہو۔ اس وقت بھی آپ بالکل نہ گھبرائیے، بلکہ ایک کام کیجئے۔ آپ اپنے ذرائع کا اندازہ لگائیے۔ ان کی حدود متعین کیجئے۔ خوب سوچ سمجھ کر اس بات کا اندازہ کیجئے کہ آپ کون سے کام کر سکتے ہیں اور کون سے کام بالکل نہیں کر سکتے۔ ان ہی کا سارا پکڑیے۔ ہماری بات کا مطلب یہ ہرگز نہیں کہ آپ حالات کے سامنے ہتھیار ڈال دیجئے۔ بلکہ آپ بالکل سامنے کی چیزوں سے فائدہ اٹھائیے۔

یہ لندن کا واقعہ ہے کہ ایک کنسرٹ میں موسیقار کے اسٹیج پر پہنچنے کے چند منٹ بعد ہی اس کے واعظ کا سب سے اہم تار ٹوٹ گیا۔ آپ اس موسیقار کی پریشانی کا اندازہ لگائیے۔ وہ واعظ کا مشہور ماہر ہے۔ ہال میں موجود سینکڑوں آدمی پوری توجہ سے اس کے فن سے لطف اندوز ہو رہے ہیں، اچانک واعظ بیکار ہو جاتا ہے۔ اب موسیقار بھلا کیا کرے؟ کیا وہ قماشائیوں سے معذرت کر کے پردے کے پیچھے چلا جائے۔ لیکن اس بات سے کیا فائدہ۔ قماشائیوں کے گڑے ہوئے موڈ کو سنبھالنا مشکل ہو جائے گا۔ ذرا آپ سوچئے اس موسیقار نے کیا کیا؟

وہ عوام سے معذرت کر کے پردے کے پیچھے نہیں گیا۔ اس نے عوام کو یہ محسوس بھی نہیں ہونے دیا کہ اس کا واعظ بیکار ہو گیا ہے۔ اس

نے باقی ماندہ تاروں سے اس انداز سے سر ٹکائے شروع کئے کہ قماشائی اسے ایک نئی دھن سمجھنے لگے اور آخر میں انہوں نے بہت زور سے تالیاں بجا کر موسیقار کو پر جوش داد دی۔

کیا آپ یہ کام نہیں کر سکتے؟ کیا آپ اپنی طاقت کا اندازہ کر کے اپنے عمل کی حدود متعین نہیں کر سکتے؟ تو پھر آپ اس دنیا میں کچھ بھی نہیں کر سکتے۔ بقول ایک ماہر نفسیات آپ خود جان بوجھ کر پریشانیوں مول لے رہے ہیں۔ یاد رکھیے محض پر جوش باتوں یا باغیانہ نعروں سے آپ کوئی فائدہ حاصل نہیں کر سکتے، تاوقتیکہ آپ حصول مدعا کے لئے کام نہ کریں۔ اور کام آپ اسی وقت کر سکتے ہیں، جب آپ کو اپنے ذرائع کا صحیح اندازہ ہو۔ آپ اپنی طاقت سے اچھی طرح واقف ہوں۔ اگر آپ کے پاس شام کو کھانے کے لئے کچھ نہیں ہے اور آپ لاکھوں کے کاروبار کی بات سوچ رہے ہیں، بڑے بڑے پروگرام بنا رہے ہیں تو یقین کیجئے آپ اپنا وقت خراب کر رہے ہیں۔ پہلے شام کے کھانے کی فکر کیجئے اس کے بعد اگلے دن کا پروگرام بنائیے۔ اگلے دن کام کیجئے۔ پھر اس سے اگلے دن کی بات سوچئے۔ اگر آپ اپنی ضروریات کو نظر انداز کر کے بڑے بڑے پروگرام بنائیں گے تو یقیناً "آپ کو مایوسی ہوگی۔ پہلے آج کا کام پورا کیجئے، پھر اس سے اگلے دن کی بات سوچئے۔ اگر آپ اپنی ضروریات کو نظر انداز کر کے بڑے بڑے پروگرام بنائیں گے تو یقیناً "آپ کو مایوسی ہوگی۔ پہلے آج کا کام پورا کیجئے، کل کا کام کل ہو جائے گا۔ اور پرسوں کا کام پرسوں پورا ہو

گا۔ اگر آپ آنے والے کل کا کھانا آج نہیں کھا سکتے تو پھر آنے والے کل کا کام آج بٹمانے کی کوشش کیوں کرتے ہیں؟ "آج کا کام کل پر مت چھوڑو۔" کے ساتھ یہ بھی یاد رکھیے۔ "کل کا کام آج مت کرو۔" پہلے آج کا کام بٹھاؤ۔

بڑے بڑے پروگرام بنانا بری بات نہیں ہے۔ بری بات یہ ہے کہ آپ اپنی بنا سے بڑھ کر بات کریں۔ پہلے اپنے آپ کو اس پروگرام کے قائل بنائیے پھر اس کے بارے میں سوچئے۔ آپ کے پاس ایک گول کھوٹی ہے۔ اگر آپ اسے کسی چوکوشے (چوکور) سوراخ میں پھسانے کی کوشش کریں گے تو آپ کی یہ کوشش بیکار ثابت ہوگی۔

احساس کمزوری کو ختم کرنے کے سلسلے میں ایک بات ضرور یاد رکھیے۔ اگر آپ کسی حقیقی یا خیالی کمزوری میں مبتلا ہیں تو چپ چاپ اسے دور کرنے کی کوشش کیجئے۔ دوسروں پر اپنی کمزوری ظاہر نہ ہونے دیجئے۔ اگر آپ کی رائے اپنے بارے میں اچھی نہیں ہوگی تو لوگ آپ کو کوئی اہمیت نہیں دیں گے۔ کوئی مضائقہ نہیں اگر آپ اپنے کپڑے نہیں پہن سکتے۔ آپ کے پاس اگر معمولی کپڑے ہیں تو انہیں سلیپے سے پہنئے۔ یاد رکھیے کپڑے آپ کی شخصیت کی تعمیر میں بہت بڑا رول ادا کرتے ہیں۔ منھگو کے دوران لوگوں سے مرعوب نہیں ہونا چاہئے۔ شخصیت پر اس کا بہت برا اثر پڑتا ہے۔ عظیم سے عظیم شخصیت کیساتھ بات کرتے وقت اس بات کو اپنے ذہن سے فراموش مت کیجئے کہ وہ بھی آپ ہی طرح ایک انسان ہے۔ اس

کے پاس جو دماغ ہے وہ آپ کے پاس بھی موجود ہے۔ آپ بھی ان اعضاء کے مالک ہیں جو اس کے پاس ہیں۔ غرض کہ لوگوں کو اپنی کسی کمزوری کا احساس مت ہونے دیجئے، بلکہ انہیں یہ احساس دلانے کہ دماغی صلاحیتوں کے لحاظ سے آپ ان سے کسی طرح کم نہیں ہیں۔ اگر آپ فکارت ہیں اور کوئی شخص آپ کے فن کی تعریف کرتا ہے تو آپ یہ بات ہرگز مت کہئے۔ "ارے صاحب! مجھے تو کچھ بھی نہیں آتا۔ ابھی تو میں نے بہت کم سیکھا ہے دراصل مجھے زیادہ وقت نہیں ملا۔"

اکھار اچھی چیز ہے، مگر اس وقت تک جب آپ صرف اس سے کام لیں۔ اظہار عجز پر نہ اترا آئیں۔

اس سے کوئی فائدہ نہیں کہ آپ اپنی کمزوریوں کو اچھالیں۔ اس سے بڑھ کر کہ آپ خاموشی سے ان کمزوریوں کو دور کرنے کی کوشش کریں۔ اگر آپ خود اپنی عزت نہیں کر سکتے تو پھر دوسروں سے اس بات کی توقع مت رکھیے کہ وہ آپ کی عزت کریں گے۔ "اپنی عزت آپ کو" یہ سنرا اصول ہے۔ اگر آپ اپنی سابقہ ناکامیوں کا رونا دھونے رہیں گے تو آپ دوسروں کی ہمدردی بھلے ہی حاصل کر لیں، لیکن بہت کچھ اپنے ہاتھ سے تم کر دیں گے۔ اگر کوئی شخص آپ کے سوٹ کی تعریف کرتا ہے تو مت کہئے۔

"ارے صاحب یہ تو پرانی چیز ہے۔ دراصل یہ اتنا اچھا نہیں لگتا تھا کہ میں چاہتا تھا۔" لوگوں کی طبیعت عجیب ہوتی ہے۔ آپ تو اکھار کی

غرض سے ایسی باتیں کہیں گے، لیکن کچھ اسے حقیقت پر بھی محمول کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کے فن میں کوئی غامی ہے تو اسے خود محسوس کیجئے۔ دوسرے لوگوں کے سامنے اس کا اظہار مت کیجئے۔

”اے صاحب میں کس قابل ہوں۔“ اس قسم کے جملے کہہ کر شاید آپ لوگوں کی زبان سے یہ سہلوانا چاہتے ہیں:-

”میں صاحب! آپ کیسی باتیں کرتے ہیں۔ آپ تو اس فن کے سب سے بڑے ماہروں میں سے ہیں۔“

آپ کی توقع کے عین مطابق لوگ یہ بات ضرور کہہ دیں گے۔ لیکن ہو سکتا ہے کہ کچھ دیر بعد وہ آپ سے علیحدہ ہو کر یہ سوچنے لگیں کہ واقعی آپ کسی قابل نہیں ہیں۔

آپ اپنی ناکامیوں اور محرومیوں کو شرت دینا چاہتے ہیں۔ اس سے آپ کو کیا ملے گا؟ کچھ بھی تو نہیں۔ اس کے برعکس آپ دوسرا کام کیوں نہ کیجئے۔ آپ اپنی کامیابیوں کو شرت دیجئے۔ اپنی ذہنی صلاحیتوں کا اعلان کیجئے۔ اگر آپ کے دعوے صحیح ہیں، اگر آپ واقعی اعلیٰ ذہنی صلاحیتوں کے مالک ہیں تو اس بات کی پروا مت کیجئے کہ لوگ آپ کو مغرور سمجھیں گے یا آپ کو مٹنی خورہ کہیں گے۔ اگر کچھ لوگ ایسی بات کہتے ہیں تو انہیں کہنے دیجئے کوئی پروا مت کیجئے۔ ہاں اگر آپ بہت سی کمزوریوں میں مبتلا ہیں، اگر آپ ناکامیوں اور محرومیوں کا سامنا کر رہے ہیں، لوگ آپ کی ناکامیوں اور محرومیوں سے واقف ہیں، اس وقت ضرور آپ اس بات کی احتیاط

رکھیے کہ آپ سے کوئی ایسی بات نہ نکلے جو ٹھیک سے زیادہ اہمیت نہ رکھتی ہو۔ لیکن اس وقت بھی حتی الامکان اپنی کمزوریوں کو چھپانے کی کوشش کیجئے۔

قہری تنہید ضرور قبول کیجئے اور اپنی اصلاح کرنے کی کوشش کیجئے۔ لیکن بے جا تنہید سے گھبرانا نہیں چاہئے۔ تنہید پر کوئی توجہ نہ دیجئے۔ ”تنہید برائے تنہید کی کوئی اہمیت نہیں۔“ اگر کوئی شخص ایسی تنہید کرتا ہے تو وہ یقیناً ”آپ کا مخالف“ ہے۔ آپ اسے بکواس کرنے دیجئے۔ قہری تنہید کرنے والا کبھی بھی آپ کی غلطیوں کا مستحکم نہیں اڑائے گا۔ وہ بہت خاموشی کے ساتھ ان کی طرف توجہ دلائے گا۔ مناسب الفاظ اور اشارے استعمال کرے گا۔ یہ تنہید آپ کے لئے مفید ہے۔ یہ آپ کو عوام کے سامنے شرمندہ ہوئے سے بچاتی ہے۔ آپ ایسی تنہید ضرور قبول کیجئے۔

اگر آپ ہر طرف سے مایوس ہو جائیں تو اس مریض کی کمانی یاد رکھیے جو سنی فورم میں اپنی زندگی کے دن گن رہا تھا۔ ڈاکٹر اس کے علاج کے سلسلے میں اپنی ناکامی کا اعتراف کر چکے تھے۔ اس کے دوست اور رشتہ دار اس کی طرف سے بالکل مایوس ہو چکے تھے۔ ایسی حالت میں اسے ایک دن ایک خاص بات کا خیال آگیا۔ اسے اپنے پیدا کرنے والے کا خیال آیا۔ اس نے اس قادر مطلق کو یاد کیا۔ اس سے لو لگائی۔ امید کی ایک کرن دکھائی دی۔ اس کا حوصلہ بڑھا، اعتماد پیدا ہوا۔ زندہ رہنے اور کچھ کر کے دکھانے کی ایک خواہش نے جنم لیا۔ اس نے خود کو زیادہ سے زیادہ ہشاش

رکھنے کی کوشش کی۔ نتیجہ یہ ہوا کہ چند ہی دن میں اس کی بیماری ختم ہونے لگی۔ ڈاکٹر متحیر تھے۔ اور اس کے دوست اور رشتہ دار خوشی سے پھولے نہ ساتے تھے۔ وہ بہت جلد اچھا ہو گیا۔ اس نے کاروبار شروع کیا۔ اور اس میں نمایاں کامیابی حاصل کی۔

مختصر یہ کہ مایوسی سب سے بڑا گناہ ہے۔ اگر آپ کے اندر کوئی کمزوری ہے تو وہ کمزوری دور ہو سکتی ہے۔ اگر آپ اب تک اپنے پروگراموں کے سلسلے میں ناکام رہے ہیں تو آئندہ کامیاب ہو سکتے ہیں۔ اپنے آپ کو کمزور ہرگز مت سمجھئے۔ آپ یقین کیجئے کہ آپ بہت کچھ کر سکتے ہیں۔ آپ اس وقت بھی بہت کچھ کر سکتے ہیں۔ آپ بہت کچھ کر رہے ہیں۔ اگر آپ کسی دفتر میں کام کر رہے ہیں تو آپ یقین کیجئے کہ اس دنیا میں کم از کم ایک آدمی ایسا ضرور ہے جو یہ سمجھتا ہے کہ آپ کے اندر اس کا کام کرنے کی صلاحیت ہے۔ اگر آپ شادی شدہ ہیں تو اور بھی اچھی بات ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ کوئی شخص آپ کو اس قائل سمجھتا ہے کہ آپ کے ساتھ تمام زندگی گزار سکے۔

آپ بظاہر کوئی بہت بڑا کام نہیں کر رہے ہیں۔ لیکن حقیقت یہ ہے کہ آپ دنیا کو بڑی خاموشی کے ساتھ بہت کچھ دے رہے ہیں۔ خود آپ کو بھی اس بات کا احساس نہیں ہے۔ آپ نے اپنے گھر میں پودا لگایا ہے۔ ہو سکتا ہے اس کی پتیاں اس کے پھول اس کے پھل کسی کے کام آسکیں۔ آپ صاحب اولاد ہیں۔ آپ نے دنیا کو ایک نئی نسل دی ہے۔ ہو

امریکہ کی خانہ جنگی کے بحران تک گرانٹ چالیس برس کا ہو گیا تھا، مگر گرانٹ کو اس کے خاندان کے لوگوں کے سوا دوسرا کوئی بھی نہ جانتا تھا۔ وہ خود بھی اپنی قوتوں سے انجان تھا۔ نہ اسے اور نہ کسی دوسرے شخص کو خواب میں بھی یہ خیال آیا تھا کہ وہ اپنے اندر فخریہ جہل کی خوبیاں چھپائے ہوئے ہے۔ کسی کو بھی یہ علم نہ تھا کہ امریکہ کے پہلے صدر کے بعد دوسرا یہ شخص ہو گا جو امریکہ کی خوش قسمتی کا خالق ہو گا۔ گرانٹ "ویسٹ پوائنٹ" میں بی اے تک ایک عام طالب علم تھا۔ جب وہ بیس سال کا ہوا تو اسے ٹائل قرار دے کر نوکری سے استعفیٰ دینے کے لئے مجبور کر دیا گیا۔ وہاں سے وہ کسٹم ہاؤس میں تعینات ہوا۔ وہاں بھی وہ ٹائل قرار دیا گیا۔ اس کے بعد وہ سٹور کیپر ہوا اس کے بعد ٹریڈر مگر اسے کہیں بھی کامیابی نصیب نہ ہوئی۔

پھر ایک دن وہ امریکہ میں رہائی روشنی سے چمک اٹھا کہ اسے ملک کا عظیم سپہ سالار بنا دیا گیا۔ امریکہ کی بھیاں خانہ جنگی کی آمد ہی نے اسے مجسمو دیا اور اس کے اندر سوئے ہوئے عظیم سپہ کو جگا دیا۔ اس کی قوت کار کوئی اس کی مستعدی اور اس کے اثر کو دیکھ کر ساری دنیا دانتوں تلے اٹکیاں دبائے گی۔

اسی طرح مشہور جنرل ملین تیس برس کی عمر تک قانون کا ایک لفظ بھی نہ پڑھا تھا۔ مگر اس کے بعد دس ہی برس کے اندر کسی پوشیدہ قوت کے تل پر وہ امریکہ میں انصاف کے سب سے اونچے عہدے پر جا

پنچا۔ وہ چنیف جنس بن گیا۔

اچانک کوئی واقعہ، کوئی بحران، کوئی ترغیب یا کوئی سب آموز کتاب زندگی میں ایسی عجیب تبدیلی لا دیتی ہے کہ زندگی کہاں سے کہاں جا پہنچتی ہے۔

ہماری شخصیت کا ارتقاء بیرونی مدد پر منحصر نہیں ہے، بلکہ بیرونی مدد بھی ہماری قوتوں سے ہی حاصل ہوتی ہے۔ بحرانوں سے جدوجہد کرتے ہوئے، تکالیف برداشت کرتے ہوئے جب ہم حوصلے سے اپنے راستے پر بے خوف آگے بڑھتے ہیں، تو ہمارے مددگار خود بخود ہمیں آتے ہیں اور بحران پکنا چور ہوتے جاتے ہیں۔

کسی شخص کی زندگی اس کے بزرگوں یا ماں باپ کی دی ہوئی دولت کے بل پر ہی کامیاب نہیں بن سکتی۔ اپنے اندر جھانک کر ہی آپ اسے حاصل کر سکتے ہیں۔ بڑھیا آتا ہوتا ہے پر بھی جب تک روٹی پھول نہ جائے، مزہ نہیں آتا۔ اسی طرح جب تک قوتیں قائم نہیں ہوتیں، زندگی کا مزہ حاصل نہیں ہوتا۔

آپ کے اندر جب خوبیاں موجود ہیں، آپ کے اندر ہر طرح کی قوتیں ہیں، آپ کے اندر عظیم سے عظیم بننے کے سچ موجود ہیں۔ مگر جب تک آپ انہیں پھولاتے نہیں ان کو قائم نہیں کرتے، تب تک وہ سچ صرف سچ ہی رہ جائیں گے۔ سچ بھی جب پھولتا ہے، تب ہی اس سے پورا پھوٹتا ہے۔ یہی پورا بعد میں ایک ایک بڑا درخت بن جاتا ہے۔

فریڈک کرین کا یہ کہنا ہے کہ سب سے اچھا استاد وہ ہے جو آپ کو روحانی تعارف کرائے کے لئے مشعل راہ بنے۔

اپنی فطری خوبیوں کے ارتقاء میں معاون موقع کو متواتر تلاش کرتے رہیں۔ کسی دنیائی نوجوان میں موسیقی کی لامحدود گنگن ہے، تو گاؤں میں اسکی فنکارانہ قوت کے ارتقاء کا موقع اسے نہیں ملتا۔ اسے کسی شرمیلے چٹا پڑتا ہے اور وہاں اسے ٹھہر یا سیتھما میں مدھر موسیقی سننے کا موقع ملتا ہے۔ بس یہی موقع ہے کہ وہ اپنی صلاحیت کا ارتقاء کرنے وہ اپنے لئے کسی ماہر استاد کو تلاش کرے اور اپنے فن کو اچھی سے اچھی سطح تک لے جائے۔

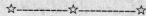
ارتقاء کا مطلب ہے، متواتر ترقی کرنا۔ آپ کے قدم متواتر چلتے رہیں۔ کسی بھی خوف، پریشانی، فائدے وغیرہ سے آپ کے آگے بڑھتے ہوئے قدم اگر نہیں رکھتے، تو یقیناً رکھیں، آپ کی ترقی بھی ہرگز نہیں رک سکتی۔

متواتر اپنے راستے پر چلتے رہنا بھی خود میں ایک کامیابی ہے۔ جدید سے جدید علم کو حاصل کرتے رہنا بھی خود میں ایک کامیابی ہے۔ روحانی قوتوں کو قائم کرتے جانا بھی کامیابی ہے اور مقصد میں کامیابی اسی مجموعے کا نام ہے۔

ایک عظیم کتاب خود ارتقاء میں اہم مددگار ہوتی ہے۔ اس طرح کی کتاب سب سے بڑھ کر ترغیب دینے والی ہوتی ہے۔ اس طرح کی کتاب اللہ نفلانے پر قائم رہنے میں متواتر ترقی کے راستے پر بڑھتے چلے جانے میں

بہترین دوست کا کام کرتی ہے۔ وہ ہمارے مقصد کو آنکھ سے اوجھل نہیں ہونے دیتی۔ زمانہ قدیم سے لے کر آج تک کی انسانی تہذیب کی کہانی ہمیں یہی علم دیتی ہے کہ اپنی ترقی کے راستے پر باقاعدہ بڑھتے چلو، آگے ہی آگے بڑھتے جاؤ، نہ انسان کی قوتوں کی حد ہے، نہ علم کی حد ہے اور نہ ہی کامیابی کی کوئی حد ہے۔

اپنے آپ کو پہچان کر ہی ہم ترقی اور خوشحالی کی اونچی بلندیوں کو چھو سکتے ہیں۔



ہنتے ہنتے جینیں!

کسی پہاڑ کی چوٹی پر ایک مفلس لڑکا ایک خستہ جھوپڑی میں رہتا تھا۔ خستہ جھوپڑی میں رہتے ہوئے بھی اس کے خواب سنہری تھے۔ ہر روز اپنی جھوپڑی کے دروازے پر بیٹھا وہ سورج کی سنہری کرنوں کو دیکھ کر سنہری مخلوق کا تصور کیا کرتا۔ اسی طرح وہ غروب آفتاب کی سرفی سے مژن مغربی سمت کو وہ ایک سنہری محل کی صورت میں دیکھا کرتا تھا۔ ایک طرف اپنی مفلسی کو دیکھ کر اور دوسری طرف تصوراتی مخلوق کو دیکھ کر ایک دن اس کا دل بچل اٹھا۔ اس کے دل میں سنہری محل میں رہنے کی تمنا بہت شدید ہو گئی۔ اسے محسوس ہوا کہ جیسے سنہری محل اسے اپنے قریب آنے کا اشارہ کر رہا تھا۔ رات بھر اسے خیال نہیں آتی۔ صبح ہونے سے پہلے ہی وہ اس طرف چل پڑا۔ کئی رکاوٹیں عبور کر کے کئی تکالیف برداشت کر کے جب وہ گھائی کے آخری سرے پر پہنچا تو سورج غروب ہونے والا تھا۔ مگر وہ سنہری محل جو اسے اپنی جھوپڑی کے باہر بیٹھے پر دکھائی دیا کرتا تھا، وہاں کہیں نہ تھا۔ وہ غائب ہو چکا تھا۔ اس کے سامنے ایک لونی پھوٹی جھوپڑی تھی، جس میں گلیڑی اوونونی پھوٹی کھڑکیاں تھیں۔ وہ بے چارہ تھک چکا تھا اور پیاس کے مارے برا حال تھا۔ وہ بری طرح رونے لگا۔ تھوڑی دیر بعد

جب اسکی نظر سامنے پڑی، تو اسے کچھ چمکتا سا دکھائی دیا۔ کچھ دیر غور سے دیکھنے کے بعد اس کے منہ سے نکلا ---- " ارے یار تو میری ہی جھونپڑی ہے۔"

دنیا میں عموماً ہر ایک شخص کسی نہ کسی سراب میں کھویا اس بھولے لڑکے کی طرح دور سے شہرے محل دیکھتا رہتا ہے۔ وہ کسی نہ کسی دن اپنی امید تنہا کے سنہری محل تک پہنچنے کی پیاس بھگائے رہتا ہے۔ وہ سمجھتا ہے کہ ایک دن ایسا معجزہ ہو گا کہ وہ سنہری محل اسے مل جائے گا۔ مگر اس دور سے معجزے والے سنہری محل کو آج تک کوئی نہیں پا سکا۔

دنیا میں ایسے بے شمار لوگ ہیں، جو اپنی زندگی سے بھڑا ہو چکے ہیں۔ کیونکہ وہ اپنے سنہری خوابوں کے مطابق محلوں کو حاصل نہیں کر سکے۔ ہوتا یہ ہے کہ وہ بھول جوں آگے بڑھتے ہیں، محل دور سے دور ہوتے جاتے ہیں۔ جیسے سورج کی کرنوں میں چمکتی ریت کے ذرے ہرن کو متوجہ کرتے ہیں۔ مگر جب وہ وہاں پہنچتا ہے، تب اسے پانی اور بھی دور دکھائی دیتا ہے۔

ہم اپنے حال سے کبھی بھی تسکمی، مطمئن اور خوش نہیں ہوتے۔ دنیا کے دکھ کی یہی سب سے بڑی وجہ ہے۔ انسان کسی بڑے موقع، کسی انوکھے حصول، کسی بڑے ہماری کام یا واقعے کا انتظار کرتا رہتا ہے۔ اس طرح مستقبل کے مقرر کردہ خواب میں بندھا انسان حال کے آرام، خوبصورتی اور خوشی کو آنکھوں سے اوجھل کر دیتا ہے۔ ڈاکٹر فریک کرین کا کہنا ہے کہ ایسے لوگ کبھی سکھ نہیں پاسکتے کیونکہ ان کے پاس جو کچھ ہے، وہ اس

سے خوش نہیں ہیں، اور وہ جو پاس نہیں کھتے، اس کے لئے بری طرح ترپتے رہتے ہیں۔

اپنی من پسند خواہشات کے حصول کے لئے ہم متواتر سخت محنت کرتے رہتے ہیں، لیکن جس چیز کو حاصل کرنے کے لئے ہم کل تک سخت محنت کرتے رہے تھے، اسے آج پا کر ہمیں خوش کا احساس نہیں ہوتا۔ اس چیز سے ہماری دلچسپی ختم ہو جاتی ہے۔ پھر کسی دوسری چیز کی طرف ہماری کشش بڑھ جاتی ہے اور جب ہم اسے پا لیتے ہیں، تب ہم اس سے بھی اوجھل ہو جاتے ہیں۔ اسی طرح خواہش کبھی پوری نہیں ہو پاتی۔ خوشی انسان کی اپنی پرچھائیں کی طرح ہے، اس کے پیچھے بھاگو، تو یہ آگے آگے دوڑتی دکھائی دے گی، اور جب اس سے منہ موڑ لو، تو یہ پیچھے بھاگنے لگتی ہے۔ خواہشات کی تحصیل سے کبھی بھی روحانی سکھ نہیں ہوتا، وہ سکھ تو روح کے سکون میں ہے۔

جسٹائی کی ایک کہانی میں اس سچائی کا بڑے بے مثال انداز سے ذکر کیا گیا ہے، ایک بے زمین مزدور ایک زمیندار کے کھیت پر کام کرنے کی نوکری کرتا تھا۔ اسے اسی میں بڑا سکھ اور سکون تھا۔ ایک دن اس کا مالک کھیت فروخت کرنے لگا۔ اس نے ادھر ادھر سے بڑی مشکل سے کچھ روپیہ قرض لیا اور زمین خرید لی۔ اس دن سے اس کی مشکلات شروع ہو گئیں۔ اب رات دن اسے یہی پریشانی ستانے لگی کہ زمین کیسے بڑھے؟ اسے یہی خیال آتا کہ اگر روپیہ زیادہ ہو، تو زیادہ سکھ مل سکتا ہے۔ سکھ کو پانے کے لئے

اس نے کئی بکھیرے کھڑے کر لئے اور آخر کار حسرتوں کی ہائے ہائے میں اس کی زندگی چھٹ ہو گئی۔

مادی چیزیں سکھ کا ذریعہ نہیں ہیں، ان میں خوشی نہیں چھپی ہوئی۔ لمحہ بھر کے لئے ان سے چاہے ہی سکھ مل جائے مگر روحانی خوشی ان میں کہاں؟ جس طرح لیمن 'سودا' چائے، کافی وغیرہ پانے پر بھی پیاس ٹھنڈے پانی سے ہی بجھتی ہے، اسی طرح خوشی بھی روحانی چیز ہے۔ اس کا مادی چیزوں سے کوئی تعلق نہیں۔ چیزوں کی تعداد یا مقدار کی فراوانی بھی کسی کو خوش نہیں کر پاتی، کھانے پینے یا مہاشرت سے خوشی کہاں؟ خوشی تو زندگی کو مقاصد کے موافق بنانے میں ہے۔ حرص، حسد، نفرت، لالچ سے تو خوشی کوسوں دور بھاگتی ہے۔

اسی دنیا میں آدمی سے زیادہ لوگ صرف حسد کے باعث ہی دکھی ہیں۔ ایک کتبہ اپنی محدود آمدنی سے سکھ چین سے زندگی گزار رہا تھا مگر اتفاق سے اس کو کہیں سے بہت ساری دولت مل گئی۔ اس سے ان کا ذہنی توازن بگڑ گیا۔ کنبے کی زندگی میں ایسی تبدیلی آگئی کہ خوشی کہیں نہ رہی۔ ان کے دل میں "اور" "اور" کی پیاس جاگ اٹھی۔ ان کے کھانے بھاری اور مصالحے دار ہو گئے۔ ان کے کپڑے نمائشی اور تکلیف دہ ہو گئے۔ اپنے سے زیادہ امیر لوگوں کے متعلق ان کے دل میں حسد اور نفرت کے جذبات پیدا ہو گئے۔ دیکھتے دیکھتے اس خاندان کی خوشی اور سکون بکھر گیا۔ ان کا خرچ آمدنی سے کہیں زیادہ بڑھ گیا۔ خواہشات کی تکمیل کے

لئے قرض کی پناہ لینا پڑی۔ قرض بہت تیزی سے بڑھتا ہی ہے۔ نتیجہ وہی ہوا جو ہونا تھا۔ سارا کتبہ برباد ہو گیا۔

ہیزی ڈنگ کا کہنا ہے کہ دنیا کے پچاس فیصد سے زیادہ لوگ سکون کی تلاش، غلط راستے سے کرتے ہیں۔ وہ دوسروں سے حاصل ہونے والی خوشیوں کا ہی استعمال کرتے ہیں۔ مگر حقیقت میں خوشی کی حکمرانی دوسروں کی بھلائی میں ہے، کھاؤں کھاؤں کرنے میں نہیں۔

شہد کی مکھی قل قل کر کے شہد جمع کرتی ہے۔ اسے کیسے شہد کا ذخیرہ نہیں مل جاتا۔ چھتے میں بھرا ہوا شہد اسکی اپنی ہی سخت محنت کا نتیجہ ہوتا ہے۔ بس بالکل یہی بات آپ کی خوشی پر بھی لاگو ہوتی ہے۔ آپ ریزہ ریزہ کر کے اپنے سکھ کو اپنے آرام کو جمع کرتے رہیں، تو کسی وقت آپ یہ دیکھ کر حیران رہ جائیں گے کہ آپ کے پاس سکھ اور آرام کا ایک بہت بڑا ذخیرہ ہے۔ خوشی کسی کی میراث نہیں۔ انسان دھن دولت، زمین جائیداد پر قبضہ کر کے دوسروں کو اس سے محروم کر سکتا ہے، لیکن خوشی کو اپنے اختیار میں نہیں باندھ سکتا۔ خوشی اور آرام تو زندگی کا ایک ایسا مفع ہے جس سے جو چاہیں پاسکتے ہیں۔

یہ ہوا خوشی اور آرام کا ذخیرہ ہے، جو حقیقتی، سندرستی اور تازگی عطا کرتا ہے۔ اس سے خوشی حاصل کرنے کے لئے دولت کی ضرورت نہیں۔ مگر جو شخص دولت کی حسرت میں پریشان ہے، وہ اس سے خوشی اور آسودگی حاصل نہیں کر سکتا۔ اسی قدرت کے کئی ایک خوبصورت خوشی کے انمول

ذخائر ہیں۔ مگر انسان نے یہ سمجھ رکھا ہے کہ جن چیزوں کو وہ زیادہ قیمت پر خرید کر استعمال میں لائے گا انہی سے اسے خوشی کا حصول ہوگی۔ مگر دراصل یہ ایک وہم ہے۔ وائیکر کا کہنا ہے۔۔۔ "سورج کے طلوع ہونے پر ہماری روح کا سورج بھی طلوع ہوتا ہے۔ سورج کے طلوع ہونے پر جو خوشی اور سرور حاصل ہوتا ہے اس کی کوئی قیمت نہیں۔ وہ سب کے لئے سہل ہے۔ وقت ایک قیمتی دولت ہے۔ دنیا کے مفلس ترین شخص کے پاس بچتا وقت ہے، اتنا ہی سب سے دولت مند شخص کے پاس یا کسی بادشاہ کے پاس ہے۔ اگر کوئی دولت مند شخص اپنی تمام دولت خرچ کر کے بھی زندگی کے کچھ زیادہ برس خریدنے کی کوشش کرے، تو اس کی یہ کوشش ناکام ہی رہے گی۔ دنیا میں محبت، دوستی، تعاون ایسی چیزیں ہیں جو خوشی دیتی ہیں، مگر انہیں دولت سے نہیں خریدا جاسکتا۔

لشکن نے ٹھیک کہا تھا کہ زندگی میں انسان جتنی خوشی پائے گا ارادہ کرتا ہے، اسے اتنی ہی خوشی ملتی ہے۔ اس خوشی کی تلاش ہم بیرونی چیزوں میں نہیں کرتے ہیں، بلکہ خوشی ہماری اندرونی کرن کا ہی ایک نام ہے۔ اگر ہم کسی چیز کو خوبصورت تسلیم کرنے لگتے ہیں، تو وہ ہمیں خوبصورت اور مسرت آمیز نظر آنے لگتی ہے۔ اور اگر ہم کسی چیز کو بد نما اور تکلیف دہ تسلیم کرنے لگتے ہیں، تو وہ ہمارے لئے بد نما اور تکلیف دہ بن جاتی ہے۔ دنیا بھی ہمارے دلی رجحان کے مطابق ہمیں تبدیل ہوتی دکھائی دیتی ہے۔ کنوئیں کی آواز وہی ہوگی، جو ہماری آواز ہوگی۔ شیشے میں ہمیں اپنا چہرہ نظر

آتا ہے۔ وہ ویسا ہی دکھائی دے گا، جیسا وہ ہے۔ دنیا بھی ایک آئینہ ہے۔ وہ ہمارا ہی عکس ہمارا ہی سایہ دکھلاتا ہے۔

پر مسرت زندگی پر ہر ایک شخص کا پیدائشی حق ہے، مگر مسرت کوئی بیرونی چیز یا مستقبل میں ملنے والا سراب نہیں ہے۔ وہ تو ہمارے باطنی قلب میں واقع ہے، جسے ہم جب چاہیں پائے سکتے ہیں۔ ایسا سوچنا بالکل بیوقوفی ہے کہ جنت میں جا کر ہم سکھ اور خوشی پائیں گے۔ جنت اور دوزخ زمین پر ہی ہے اور انسان کی اپنی ہی تحقیق ہے۔

منہی ممالک میں پرانے مفکر خوشی کو زندگی کی ضرورت نہیں مانتے تھے۔ وہ سنجیدگی میں احماد رکھتے ہوئے مباحثت وغیرہ سے ملنے والی مسرت کو قابل ترک مانتے تھے۔ وہ مباحثت کے رجحان کو انسان کے لئے فطری نہیں تسلیم کرتے تھے۔ ان کا یہ یقین تھا کہ انسان کو نیک چلن بنانے کے لئے تفریح اور گھیل کود کے رجحان پر پابندی لگانا ضروری ہے۔ مذہبی لوگوں نے جھوٹا وہم پھیلایا کہ انسانی زندگی کو مسرت ہی غیر فطری بنا دیا۔ اس طرح سے کئی صدیوں تک پوپ اور بچاری اندھی عقیدت والے لوگوں کو ان دہوں میں پھنسا کر ان کی زندگی تاریک اور بے حوصلہ بناتے رہے۔ وہ اداسی غمزدگی اور سنجیدہ چہرے کو پاکیزگی مانتے تھے۔ اس طرح انہوں نے انسانیت کی کتنی خدمت کی؟

اندھیری کو کوٹھڑیوں میں میں بیٹھے یہ لوگ اپنے فطری رجحانات کو کچلتے ہوئے مذہبی اصولوں کی تحقیق کرتے رہے۔ انسان کی فطری زندگی سے دور

مصنوعی زندگی بسر کرتے ہوئے یہ عبرت انگیز اور کچے مذہبی راہنما انسانیت کی بھلائی کے نام پر لوگوں کی زندگی دونٹتا رہے۔

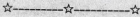
پھر زمانہ بدلا۔ جدید روشنی اور نفسیات والوں نے انسان کے سامنے ایک مختلف اور جدید نظریہ پیش کیا۔ اس نئے فلسفے میں خوشی اور مسرت کو انسانی عمل تسلیم کیا گیا ہے۔ مستقبل کے سکھ پانے کے خوابوں کو چھوڑ کر موجودہ زندگی کو پر مسرت اور آرام دہ زندگی بنانے پر زور دیا گیا ہے۔ اس میں اس دنیا کی زندگی سے دور کہیں الگ تھلک جنت ہونے کا تصور نہیں کیا گیا۔ جدید مفکر مانتے ہیں کہ خوشی پانے کی خواہش انسان میں فطری ہے۔

انسان کی کامیابی اسی میں ہے کہ محنت 'جدوجہد' رکاوٹیں اور ناکامیاں ہماری خوشی کو اغوا نہ کر پائیں۔ ان سے ہم میں اور بھی زیادہ حوصلہ 'ہمت اور قوت آئے' تب ہی ہماری زندگی کامیاب ہو سکتی ہے۔ ذرا ذرا سی بات پر کڑا، بات کا پتلا بننا کر چھوٹی چھوٹی پریشانیوں پر رونا اپنی شخصیت کی بے عزتی کرنا ہے۔

غیر ضروری سنجیدگی انسان کے دل کی قوتوں کو کاٹ کاٹ کر بحیرہ دینی ہے۔ اس سے انسان کی قوت کارکردگی اور صلاحیت بھسم ہو جاتی ہے۔ اگر آپ زندگی میں تندرست حوصلہ مند اور کامیاب ہونا چاہتے ہیں تو سخت سے سخت محنت میں بیٹے مسکراتے رہیں۔ انسان کی ساری زندگی ہی مسکراتے سے بھری ہوئی چاہئے۔ مسکراہٹوں کا بے لفظ گیت دوسروں کو

مسور کر دیتا ہے۔ بیٹے بیٹے، جیسے کافن جسے آتا ہے، اسے اپنے کاموں میں ناکامی کا منہ نہیں دیکھنا پڑتا۔

ہر ایک چیز، واقعہ، جگہ یا شخص سے کچھ نہ کچھ خوشی حاصل کر کے متواتر اپنی خوشی کے خزانے کو بڑھاتے رہیں، یہی زندگی کی لازوال دولت ہے۔



مرچو

امین پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین

اعتماد کا کرشمہ

ہچکچاہٹوں کی دوائیوں سے بھی بڑھ کر ایک عظیم دوا ہے جو سب سے زیادہ طاقتور اور تمام بیماریوں کو ختم کرنے والی ہے۔ اس دوا کا نام ہے 'اعتماد'۔ اس دوا میں جتنی قوت ہے اتنی دنیا کے بڑے سے بڑے ٹانگ میں بھی نہیں ہے۔

تندرستی کے جذبے سے جتنی صحت حاصل ہوتی ہے اتنی صحت کسی دوائی سے نہیں ملتی۔ اسی طرح بیماری کے خیال سے جتنی بیماری بڑھتی ہے اتنی کسی دوسرے بڑے طریقے سے بھی نہیں بڑھے گی۔ جس طرح کامیابی کے حصول کے لئے کامیابی کے خیال 'کامیابی کے جذبے' کامیابی کی امید اور کامیابی کے بارے خود اعتمادی ضروری ہے اسی طرح تندرستی کے حصول کے لئے بھی تندرستی کے جذبے، تندرستی کی امید، تندرستی کے بارے اعتماد ناگزیر ہے۔ مرض کا شک، مرض کا خوف، مرض کی پریشانی ہی ہے جو انسان کو صحت کا لطف اٹھانے سے محروم رکھتی ہے۔ ظاہری جسم آپ کے باطن کا ہی عکس ہے۔

جسم کی تندرستی کا تصور جسمانی صحت کی بڑ ہے۔ تندرستی انسانی جسم کی فطری حالت ہے۔ مرض غیر فطری، مصنوعی، ظاہری خرابی ہے۔

جو ڈاکٹر مریض کے جسم کے ہی علاج کی طرف توجہ دیتا ہے اس کے دل میں اعتماد جگانے کی کوشش نہیں کرتا، وہ علاج میں ادھورا ہے۔ مریض کے دل میں اپنے صحت مند ہونے کا جتنا گہرا اعتماد ہو گا، وہ اتنی ہی تیزی سے صحت مند ہو جائے گا۔ کئی بار عام معالج بھی وہ کالم کر دکھاتے ہیں جو بڑے بڑے ڈاکٹروں سے نہیں ہو پاتا۔ ایسے معالجوں کی کامیابی کا راز اسی میں ہوتا ہے کہ وہ مریض کے دل میں اعتماد جگانے میں کامیاب ہوتے ہیں۔

ایک مشہور سرجن نے کئی خاص بیماریوں کے شکوک میں جٹا مریضوں کو نقلی اپریشنوں کے ذریعے درست کرنے میں کامیابی حاصل کی تھی اس نے بتایا کہ اس نے مریضوں پر 'اعتماد کے اپریشن' کا براہ راست اثر دیکھا تھا۔ مندرجہ بالا ڈاکٹر کے پاس ایک عورت آئی۔ جسے اپنے اندر ایک گھٹی ہوئے کا شک یا وہم تھا۔ اس ڈاکٹر نے چار بار مصنوعی اپریشن کر کے اس گھٹی کو دور کر دیا۔ اس وقت ڈاکٹر نے پھر مصنوعی اپریشن کا ڈرامہ کر کے اس عورت کو ٹھیک کر دیا۔ دراصل اپریشن نہیں کیا گیا تھا۔ اسی سے کچھ دنوں بعد وہ مکمل تندرست ہو گئی۔ ایسی ہے اعتماد کی قوت!

کسی بھی ڈاکٹر کے علاج کی کامیابی دیا یا اپریشن پر اتنی منحصر نہیں ہوتی، جتنی مریض کے ذریعے اس پر کئے جانے والے اعتماد پر منحصر ہوتی ہے۔ اسی لئے اچھے ڈاکٹر مریض کو آخر تک یہ بتانا مناسب نہیں سمجھتے کہ اس کا مرض غیر معمولی ہو چکا ہے۔ کیونکہ مرض کے باعث وہ جتنی جلدی

مرے گا۔ اس سے جلدی تو وہ بیماری کے غیر معمولی ہونے کی خبر سے مر جائے گا۔

اعتماد ایک اصول دوا ہے۔ "میں صحت مند ہو جاؤں گا" اس اعتماد سے بڑی دوا آج تک نہیں بن پائی۔ ایک مریض کئی برس تک بھیاں تک بیماری میں مبتلا رہا۔ بڑے سے بڑے ڈاکٹر اسے سدرست نہ کر سکے۔ وہ بے چارہ ماپوس ہو گیا۔ ایک بار اس نے اخباروں میں پڑھا کہ کوئی مشہور غیر ملکی ڈاکٹر آیا ہے۔ اس مریض کے دل میں یہ احماد جم گیا کہ اس کا علاج اسی مشہور ڈاکٹر کے ہاتھ سے ہو گا۔ اس مریض کے پاس پیسے کی کمی تھی۔ اس نے اپنا سب کچھ فروخت کر کے علاج کرائے کی تیاری کر لی۔ جب وہ مریض اس ڈاکٹر کے پاس گیا تو اسے باہر بیٹھ کر اپنی باری کے لئے ٹھنڈوں انتظار کرنا پڑا۔ اس کے دل میں اتنا کراہٹو جم گیا تھا کہ وہاں پر بیٹھے بیٹھے اسے یہ محسوس ہونے لگا کہ وہ ٹھیک ہوتا چلا جا رہا ہے۔ جب وہ ڈاکٹر کے پاس گیا تو ڈاکٹر نے دیر تک اس کے معافے کے بعد بتایا کہ اس کا مرض جلد دور ہو جائے گا۔ گھبرانے کی کوئی بات نہیں۔ اب سوال یہ ہے کہ باہر بیٹھے بیٹھے اس کا مرض کس دوائی سے دور ہو گیا؟۔۔۔ وہ دوائی ہے۔۔۔ اعتماد۔ اس مریض کو پوری امید تھی کہ وہ اسی ڈاکٹر کے ہاتھوں ٹھیک ہو گا، بس اسی نفسیاتی اثر کے باعث اس کے بیماری جاتی رہی۔

جاندار احماد جتنا پر اثر ہوتا ہے، مردہ دوا اتنا اثر نہیں رکھتی۔ اعتماد

ہیٹانزم ہو سکتا ہے۔ اس لئے یہ کہنا غلط ہے کہ بحسن اور ہیٹانزم ایک چیز ہے۔ یا بحسن کے بغیر ہیٹانزم نہیں ہو سکتا۔ (جیسا کہ ڈاکٹر مسماز محض ہاتھوں سے مسریزم کا عمل کرتے تھے)۔

لوئی برن اگرچہ ایک ماہر پٹانٹ ہے۔ مگر ہمیں اس کی رائے سے قطعی اختلاف ہے۔ ہم حیران ہیں کہ لوئی جیسے ماہر نے ایسی فاش غلطی کی ہے۔ یا تو وہ ذہن کا طریق عمل (Function of Mind) سمجھا ہی نہیں یا اس نے سمجھ کر بھی اپنے نظریے کو اپنا لے رکھا۔ یہ مسئلہ بالکل صاف اور سلجھا ہوا ہے۔ اس میں کسی قسم کے اختلاف کی ضرورت ہی نہیں تھی۔ ڈاکٹر مسماز الفاظ سے کبھی بحسن نہیں دیتے تھے۔ ان کا طریق کار بالکل اشاریاتی تھا۔ چونکہ وہ خود ہیٹانزم کی صحیح سائنسی اہمیت کو نہ سمجھ پاتے تھے اس لئے وہ اس کو "حیوانی قوت منطائیں" کہتے رہے۔ گویا ان کے اصول کارگر ضرور تھے۔ بالکل ویسے ہی جیسے جاہل لوگوں کے ٹوٹے اور جادو کار کر اور جاتے ہیں۔ مگر یہ کہنا کہ ان کے طریق کار میں بحسن کا دخل نہ تھا قطعی غلط ہے۔

آخر بحسن ہے کیا؟ یہ ضروری نہیں کہ بحسن میں آواز یا الفاظ کا استعمال ہی کیا جائے۔ بحسن اشاروں سے بھی مل سکتی ہے۔ بحسن کا چونکہ ذہن سے تعلق ہے اور عموماً "بحسن اور انسکیمینشن میں بے انتہا قلیل وقفہ ہوتا ہے" اس لئے ممکن ہے لوئی برن نے اس وقفہ کی کمی کے پیش نظر یہ نظریہ قائم کر لیا ہو۔ حالانکہ انسان جو کچھ سوچتا ہے اس کے سوچنے کا کوئی

نہ کوئی محرک ضرور ہوتا ہے۔ یہ محرک ہی بحیثیت ہوتا ہے۔ لاشعور سے کسی چیز کے متعلق تحریک ہوتی ہے۔ اس تحریک کے بعد ذہن میں ایکشن پیدا ہوتی ہے۔

اگرچہ سوچنے والا اس تحریک کو نہیں جانتا۔ مثلاً "بیٹھے بیٹھے کسی چیز کی طرف ٹپکایک متوجہ ہو جانا بظاہر بے معنی معلوم ہوتا ہے۔ مگر اس توجہ کا محرک لاشعور میں رہتا ہے جو ہدایت کرتا ہے کہ فلاں چیز سوچی جائے۔ اس لئے ہم یہ کہنے میں حق بجانب ہیں کہ بغیر تحریک (آلو بحیثیت) کے ذہن میں کوئی ایکشن پیدا نہیں ہو سکتی۔

یہ حقیقت ہے کہ بحیثیت کے سائنسی نظریے کو انھارویں صدی ہی میں اپنایا گیا اور اس کا عام استعمال بیسویں صدی ہی میں شروع ہوا۔ ہم نے بتایا تھا کہ بحیثیت کا پیناٹزم سے گہرا تعلق ہے۔ اس لئے اب بتانا چاہتے ہیں کہ بحیثیت انسان کو کس قدر متاثر کر سکتی ہے۔

ہم زندگی میں بہت سے ایسے کام کر گزرتے ہیں جن کے لئے ہم پہلے سے تیار نہیں ہوتے اور اکثر بعد میں سوچتے ہیں کہ ہم نے یہ سب کچھ کیوں کیا؟

مثلاً "آپ بازار جاتے ہیں کہ گھر کے لئے کوئی چیز خرید لیں۔ فرض کیجئے کہ آپ کبھی خریدنا چاہتے ہیں۔ آپ کا خیال ہے کہ آپ خالص کبھی خریدیں گے۔ مگر جب آپ گھر آتے ہیں تو آپ کے ہاتھ میں ڈالڈا کا ڈبہ ہوتا ہے۔ آپ کی بیوی آپ پر برہم ہوتی ہے اور آپ اپنے آپ کو صحیح

ثابت کرنے کے لئے اس سے بحث بھی کرتے ہیں۔ مگر پھر خود ہی سوچتے ہیں کہ غلطی کی، آپ کو تو خالص کبھی ہی خریدنا تھا۔ دراصل آپ بحیثیت کا شکار ہو گئے۔ آپ روزانہ اخبارات میں ڈالڈا کبھی کے اشتہارات دیکھتے ہیں۔ ہر روز اشتہارات آپ سے کہتے ہیں کہ ڈالڈا بہت اچھا کبھی ہے۔ اس میں دھامن ڈی ہے جو خالص کبھی میں ہوتی ہے۔ اس کا ڈالڈہ خالص کبھی جیسا ہے۔ اس کے فوائد بھی خالص کبھی جیسے ہیں۔ اس کی قیمت بھی خالص کبھی سے سستی ہے۔ آپ قلم دیکھتے جاتے ہیں۔ وہاں ایسی قلم دکھائی جاتی ہے جس میں ڈالڈا کبھی سے متعلق ایک مکمل کہانی ہے۔ اس طرح آپ کا ذہن مینوں تک یہ ہدایت پڑھتا رہتا ہے۔ شعوری طور پر ان ہدایات اور بحیثیت کو بھول جاتے ہیں۔ آپ بازار جاتے ہیں۔ سائنے ڈالڈا کبھی کا ڈبہ رکھا ہوا دکھائی دیتا ہے۔ آپ دکاندار سے اس کی قیمت پوچھتے ہیں۔ دکان دار نہ صرف آپ کو قیمت ہی بتاتا ہے بلکہ آپ کو اور بحیثیت دیتا ہے کہ صاحب یہ کبھی بہت اچھا ہے۔ آجکل تو ہر بڑے گھر میں ہی استعمال ہوتا ہے۔ اس کے ساتھ ہی آپ کے شعور سے بھی وہ ہدایت ابھر آتی ہے جو آپ نے اشتہارات سے قبول کی تھی یا قلم میں دیکھ کر حاصل کی تھی۔ اور آپ ایک ایک کہہ اٹھتے ہیں لاؤ بھی آج ڈالڈا ہی خرید لیں۔ اور دوسرے لمحے آپ کے ہاتھ میں ڈالڈا کا ڈبہ ہوتا ہے۔

آپ نے دیکھا کہ مسلسل تکرار و ہدایت دینے کے انوکھے طریقوں سے آپ کا ذہن اس حد تک متاثر ہوا کہ آپ نے وہی کبھی کے بجائے

والذا خرید لیا۔ آپ نے وہ فعل کیا جس کے لئے نہ تو آپ تیار تھے اور نہ ہی خواہش رکھتے تھے۔ اس کے باوجود آپ بخشش کا حکار ہو گئے۔ اس طرح روزانہ آپ ہزاروں اشتہار پڑھتے ہیں اور بھول جاتے ہیں۔ لیکن آپ کا لا شعور ان ہدایات اور اشارات کو مسلسل اپنے اندر محفوظ کر لیتا ہے اور موقع ملنے ہی آپ کے اوپر حملہ کر کے آپ کو ان ہدایات پر عمل کرنے کے لئے مجبور کر دیتا ہے۔

اسی طرح آپ خود بھی بخشش پر عمل کرتے رہتے ہیں۔ مثلاً "آپ کا ایک دوست ہے۔ آپ اس کے ساتھ روزانہ اٹھتے بیٹھتے ہیں۔ ایک خاص چیز آپ کو پسند نہیں۔ آپ روزانہ اس کو مختلف طریقوں اور مختلف زبانوں سے اس چیز کے خلاف بخشش دیتے رہتے ہیں جو آپ کو تو پسند نہیں مگر آپ کے دوست کو پسند ہے۔ اگر آپ کی بخشش قوی اور آپ کے دوست کی قوت ارادی کمزور ہے تو آپ دیکھیں گے کہ آپ کا دوست کچھ عرصہ بعد ہی اس چیز کو نا پسند کرنے لگے گا۔ اگرچہ وہ پہلے اس کو پسند کرتا تھا۔ ۱



لا شعور اور علامتیں

ان حقائق کے پیش نظر جو آج ہم پر نفسیاتی تحقیقات کی بنا پر واضح ہو گئے ہیں، ہم ان قدیم روایات کو ماننے پر مجبور ہو گئے ہیں جن کے بل بوتے پر عہد قدیم کے لوگ علاج کیا کرتے تھے۔ فرق صرف اتنا ہے کہ وہ لوگ ذہن کی کرشمہ سازیوں کو دیوتاؤں کے سرمنڈھ دیتے تھے۔ اور نفسیاتی تحقیقات سے ثابت ہوتا ہے کہ انسان کی بیماریوں میں تقریباً "نوے فیصدی علامتیں خود ہی کی اپنی پیدا کردہ ہوتی ہیں۔

یہاں تک کہ وہ علامتیں جن کا تعلق قطعی طور پر عضویاتی بیماریوں سے ہوتا ہے یا جو واضح طور پر خود بنی جراثیم کی صورت میں موجود ہوتی ہیں وہ ہماری اپنی ہی پیدا کردہ ہوتی ہیں۔ یہ بات ہے تو بڑی عجیب سی کہ کسی شخص کو دق ہے اور ابھرے سے صاف نظر آتا ہے کہ اس کے ہمسکروں میں شکاف پڑے ہوئے ہیں۔ تھوک اور بلغم میں دق کے جراثیم موجود ہیں۔ مگر ہم ان کو ذہن کی پیداوار کہتے ہیں۔ اس سے قبل میں تحقیقاتی نتائج کے پس منظر میں اس بات کو واضح کروں کہ ہمارا ذہن کس طرح ہمارے نظام جسمانی پر اثر انداز ہوتا ہے۔

مثال کے طور پر خوف کو لیجئے۔ خوف انسان کے اندر جبلی طور پر

موجود ہوتا ہے۔ خوف سے ہمارے اندر دو قسم کے رد عمل ہوتے ہیں۔ اگر کسی شخص پر کوئی شخص حملہ کرے، تو وہ اس کے لئے دو طریقے اختیار کرے گا۔

(۱) فرار

(۲) جوابی حملہ!

ہر دو صورتوں میں ہمارا ذہن ہمارے نظام جسمانی کو متاثر کرتا ہے۔ اگر ہمارے اندر قوت مقابلہ مضبوط ہے تو لاشعور کا وہ خوف جسم پر اس سے پیدا شدہ رد عمل کا اظہار کم کرتا ہے۔ اگر قوت مقابلہ کمزور ہے تو پھر اس کا رد عمل جسمانی طور پر ظاہر ہو جاتا ہے۔ آپ نے اکثر سنا ہو گا کہ مارے خوف کے کسی شخص کو اسال لگ گئے۔ کیونکہ خوف کی صورت میں ہمارے غدد ایک خاص جسم کا سیال پھوڑتے ہیں، جو براہ راست ہمارے نظام ہاضمہ کو متاثر کرتا ہے۔ خون کا دوران بڑھ جاتا ہے۔ اور دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے۔ جس کی بنا پر عارضی طور پر یا مستقل قالج کا حملہ ہو جاتا ہے۔ لگتے نمودار ہو جاتی ہے، یا دل اپنا فعل پھوڑ دیتا ہے۔ اس طرح اگر کسی تندرست و توانا آدمی سے کوئی ڈاکٹر یہ کہہ دے کہ جیسے سرطان یا دق ہو گئی ہے تو اس کا اثر فوری خوف کی صورت میں ظاہر ہو گا۔ اسے ڈاکٹر کے کہنے پر یقین ہو جائے تو پھر یہ یقین ممکن ہے کہ اس کے اندر دق کے حقیقی اثرات پیدا ہو جائیں۔ حالانکہ اس کے خاندان میں آج تک کسی کو دق نہ ہوئی ہو۔ اور یہ بھی قطعی یقینی ہے کہ آہستہ آہستہ

ایک چپ دق بڑھ کر اس میں عضلاتی خرابیاں پیدا کر دے، اور جراثیم بھی ظاہر ہو جائیں۔ یہ محض تخیل نہیں حقیقت ہے۔ اور میں اس پر تفصیلاً لکھ رہا ہوں۔

حال ہی میں امریکہ کے شہر شکاگو میں یہ خبر پھیل گئی کہ پانی میں زہر ملا ہوا ہے۔ اس خبر کے پھیلنے ہی ہسپتالوں میں ٹیلیفونوں کا سلسلہ شروع ہو گیا۔ شہر کے مختلف علاقوں سے اطلاعات آنے لگیں کہ فلاغ شخص زہر کی وجہ سے ہلاک ہو گیا ہے۔ فلاغ پر زہر اثر کر گیا ہے۔ چنانچہ صرف ایک ہی رات میں سینکڑوں اشخاص مختلف بیماریوں میں الجھ گئے۔ حالانکہ یہ خبر سرے سے ہی غلط تھی۔

چند سال ہوئے جرمنی میں ذہنی رد عمل دیکھنے کے لیے ایک آدمی سے کہا گیا کہ اس کا خون نکالا جائیگا۔ چنانچہ اسے ایک ٹب میں بٹھا کر اس کی نس میں سوئی داخل کر دی گئی۔ خون نکل کر ٹب میں گرنا رہا۔ ٹب میں پانی تھا اور خون اس پانی کے ساتھ مل کر ایک دردناک منظر پیش کر رہا تھا۔ یہاں تک کہ مریض پر فشی طاری ہو گئی۔ بڑی مشکل سے اسے ہوش میں لایا گیا۔ حالانکہ مریض کا ایک قطرہ خون بھی نہ نکلا تھا۔ وہ خون جو وہ دیکھ رہا تھا نیچے سے ایک ٹلی کے ذریعہ ٹب میں کسی جانور کا خون پھینچا جا رہا تھا جو پانی میں مل کر پانی کو سرخ کرتا جا رہا تھا۔ اور مریض یہ سمجھتا رہا کہ تمام خون اسی کا ہے۔ چنانچہ اس پر خوف طاری ہو گیا۔ یہاں تک کہ وہ بیہوش ہو گیا۔ یہ ذہنی کمیشن اور اسٹیمینشن کی کرشمہ سازیاں ہیں۔ یہ تو ان

علامتوں کا ذکر ہے جو انسان کو فوری طور پر پیدا ہوتی ہیں۔ اس سے میرا مقصد صرف یہ بتانا تھا کہ کس طرح ہم اپنے ذہن کے غلام ہیں۔ اور ہمارا ذہن کس طرح ہمارے نظام جسمانی پر قبضہ کئے ہوئے ہے اگر ہمارا ذہن اتنا قوی ہے کہ ہمارے جسم میں اتنے بڑے اور خوفناک تغیرات کو صحت مند بھی کر سکے تو یہ قوت یقینی طور پر موجود ہے۔

اب میں ان مستقل بیماریوں کے اسباب کی طرف آتا ہوں جو انسان کی زندگی کو جہنم بنائے ہوئے ہیں۔ فرایڈ Fruid نے اس بات کو ثابت کیا ہے کہ انسان کے اندر دو قوتیں یعنی جبلتیں ہیں۔ ایک تو قوی ترین جبلت 'فرار' اور دوسری جبلت 'تغیر'۔ ان کو ہم سولت کی خاطر مندرجہ ذیل ناموں سے پکاریں گے۔

جبلت 'تغیر'۔ جس کا تعلق 'نظرت' سے ہے، اور جبلت 'تغیر' جس کا تعلق 'محبت' سے ہے۔

انسان کی تمنا ہے کہ نہ صرف وہ محبت کرے بلکہ اس کے ساتھ بھی کوئی محبت کرتا رہے۔ یہ محبت انسان کے اندر زندگی سے پیار کا باعث بنتی ہے۔ ہمارے اندر جینے کی آرزو کو تقویت دیتی ہے۔ ہر شخص کی زندگی کا کوئی نہ کوئی مقصد ہوتا ہے۔ اس کو اس مقصد سے محبت ہوتی ہے۔ جب انسان کا یہ مقصد ختم ہو جاتا ہے یا دوسرے معنوں میں زندگی سے محبت ختم ہو جاتی ہے تو اس میں جذبہ 'تغیر' پیدا ہوتا ہے۔ یہ نظرت جو اس کو دوسروں کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے۔ خود اپنی ذات سے نظرت کا باعث بنتی ہے۔

چنانچہ اس نظرت کے پیدا ہوتے ہی انسان کے اندر فرار کا جذبہ نمودار ہوتا ہے تو اس کا اثر یقینی طور پر ہمارے نظام جسمانی پر ظاہر ہوتا ہے۔ آخر انسان فرار کیوں اختیار کرتا ہے؟ یہی بات کہ اس دنیا سے کنارہ کشی اختیار کرے۔ مگر جب تک سانس ہے کنارہ کشی دشوار ہے۔ اس کے بعد ایک راستہ رہ جاتا ہے کہ وہ خود کشی کر لے۔ مگر خود کشی فرار کی ایک بہت انتہا تک پہنچی ہوئی شعوری حرکت ہے۔ یعنی انسان خود کشی اس وقت کرتا ہے جب فرار اس حد تک تقویت کو پہنچ جائے کہ زندگی سے محبت کا مادہ قطعی طور پر ختم ہو جائے۔ اس وقت 'لا شعور' شعور کو بھی مجبور کرتا ہے کہ وہ ایسی حرکت کرے، جس سے انسان ہمیشہ کے لئے ختم ہو جائے۔ یعنی انسان اس نظرت (تخریبی قوت) کے سامنے بے بس ہو کر اپنا سب کچھ اس کے سپرد کر دیتا ہے۔ لیکن جب تک انسان کے اندر محبت کرنے یا محبت حاصل کرنے کی ذرا سی بھی صلاحیت موجود ہوگی اس وقت تک یہ تخریبی (نظرت کا جذبہ) اس حد تک ظاہر نہیں ہوگا کہ وہ خود کشی کر لے۔ چنانچہ اس کے لئے صرف ایک ہی راہ رہ جاتی ہے کہ وہ مرے بھی نہیں زندہ بھی نہ رہے۔ چنانچہ جب تخریبی قوت اپنا عمل کرتی ہے تو انسان (slow Death) کی طرف بڑھتا ہے۔ آہستہ آہستہ موت کی طرف قدم بڑھانے کے لئے ضروری ہے کہ جسم اپنے اندر کوئی ایسا زہر پیدا کر لے کہ انسان آہستہ آہستہ موت کا لقمہ بن جائے۔ چنانچہ 'لا شعور' اس فرار کے تحت انسان کے اندر یہ زہر پیدا کرتا ہے۔ یہ مختلف بیماریوں کی شکل میں ظاہر ہوتا ہے۔

چنانچہ یہ بیماریاں لاشعور کا وہ رد عمل ہیں جن سے ہم یہ جان جاتے ہیں کہ لاشعور کے جذبہ محبت کو غصے لگی ہے اور وہ اس کے خلاف آواز بلند کر رہا ہے۔ یعنی وہ پکار کر کہہ رہا ہے کہ مجھے محبت بخشو ورنہ میں مر جاؤں گا۔ یا بالکل ایک ایسے بچے کی طرح جو اپنی ماں سے ایک کھلونا مانگ رہا ہو، مگر ماں اس کو وہ کھلونا لے کر نہ دے تو وہ روتا پینٹا شروع کر دے۔ اور اس وقت تک روتا رہے جب تک کہ اس کی خواہش پوری نہ کر دی جائے۔

ایک دفعہ ایک عورت اپنا بچہ ڈاکٹر کے پاس لے گئی۔ اس نے کہا کہ بچہ دن بے دن دہلا ہو رہا ہے۔ بہت علاج کرائے مگر یہ تندرست نہیں ہوتا۔ ڈاکٹر نے مختلف دوائیں دیں، مگر کسی صورت سے بچے کی صحت ٹھیک نہ ہوئی۔ آخر ڈاکٹر نے ایک دن پوچھا کہ آپ کیا کرتی ہیں؟ ماں نے کہا۔ ”میں ایکٹرٹیس (اداکارہ) ہوں، اور میرا اکثر وقت اسٹوڈیو یا پارٹیوں میں گزرتا ہے۔“ ڈاکٹر نے اپنا پیڈ Paid اٹھایا اور نسخہ لکھ دیا۔

ماں نے نسخہ پڑھا، لکھا تھا ”محبت“ ہر چار گھنٹہ بعد ایک خوراک۔

جی ہاں! یہ محبت کی کمی تھی، جس کی وجہ سے بچہ بیمار ہو رہا تھا۔ ہم سب لوگ ذہنی طور پر سوچتے ہی ہیں۔ کیونکہ ہمیں پیداؤشی طور پر محبت کی جبلت ملی ہوئی ہے۔ محبت زندگی کا مقصد ہے۔ زندگی کا نصب العین ہے۔ جب تک ہمارے اندر محبت کا جذبہ باقی رہے گا، ہم اپنی تخریبی قوت کو دباتے رہیں گے۔ لیکن جیسے ہی تخلیقی قوت کمزور پڑے گی تخریبی عناصر فوراً ہی سر اٹھائیں گے۔ جب محبت ختم ہو جاتی ہے تو لاشعوری طور پر

انسان یہ سوچتا ہے کہ وہ جی کر کیا کرے گا۔ اب جینے کے لئے رکھائی کیا ہے۔ یعنی اس کا مقصد زندگی ہی باقی نہیں رہا۔ یہاں اس تخریبی قوت کی وضاحت کے لئے ڈاکٹر آر نٹھ کی کتاب زندہ رہنے کی قوت — (The Will to Live) سے چند اقتباسات نقل کرتا ہوں۔

وہ لکھتا ہے کہ ایک مریض اس کے پاس آئی اور اس نے اپنی علالت کی شکایت شروع کی۔ ”شاید مجھے یہاں آنا نہیں چاہئے تھا۔“ مریض نے مایوسانہ انداز میں کہا۔ ”میں لا انتہا ڈاکٹروں کے پاس جا چکی ہوں۔ شاید میرے لئے اس دنیا میں اب کوئی علاج باقی نہیں رہا۔“ مریض کے جا رہی تھی۔

”سب سے پہلے میرا علاج میرے خاندانی ڈاکٹر نے شروع کیا۔ دو سال تک وہ کوشش کرتا رہا۔ آخر تھک ہار کر اس نے کہا کہ اس نے سب کچھ کر لیا ہے اور مجھے کسی ماہر سے مشورہ کرنے کی ہدایت کی۔ اس کے بعد مریض نے ماہرین کے نام گمانے شروع کئے جن کے پاس وہ یکے بعد دیگرے جاتی رہی۔ ماہر نسوان، ماہر دل، ماہر فکرم، ماہر جراحی۔ یہاں تک کہ دو سال تک وہ ایک ماہر نفیات سے تحلیل نفسی بھی کرواتا رہی۔ ہر ماہر نے الگ الگ علالت تشخیص کی۔ کسی نے کہا کہ اس کے خون میں شکر کی کمی ہے۔ کسی نے کہا اس کا دل خراب ہے۔ کسی نے کہا اس میں خون کی شدید کمی ہے۔ ایک نے کہہ دیا کہ ممکن ہے کینسر ہی ہو۔ اور اس خیال سے اس کا آپریشن بھی کیا گیا۔ مگر کینسر دفیو نہ ملا۔ ہر بار ڈاکٹر اس کی ایک

آدھ علاات کو دور کرنے میں کامیاب ہوتے رہے۔ مگر اس کے فوراً بعد کوئی دوسری علاات نمودار ہو جاتی۔ اسے پکر آتے تھے۔ دل کی دھڑکن تھی۔ سر کا درد تھا۔ پیٹ میں مروڑ ہوتے تھے۔ آخر میں پوچھا اس کو کیا شکایت ہے۔ وہ بولی کہ اب وہ بری طرح تھکی ہوئی رہتی ہے۔ اس کی ٹانگیں بوجھل ہیں۔ قدم اٹھانا مشکل ہوتا ہے۔ مجھ سے آوازیں برداشت نہیں ہوتیں۔ مجھے جھوم سے نفرت ہے۔ مجھے بد ہضمی رہتی ہے۔ خواہ کچھ ہی کیوں نہ کھاؤں کمزوری بدستور رہتی ہے۔

وہ کہتی رہی اور میں سنتا رہا کہ اس قسم کے اور نہ جانے کتنے لاکھوں مریض ہیں جنہوں نے وائیکروں کے دروازے کھٹکائے ہیں۔ کسی کی ٹانگیں بھاری ہیں۔ کسی کے کندھوں میں درد ہے۔ کسی کو بد ہضمی، کوئی سو نہیں سکتا۔ کوئی افسردہ رہتا ہے۔ کسی کے لئے زندگی میں کوئی دلچسپی نہیں رہی۔ ان سب کا صرف ایک مرض ہے۔ تھکن۔۔۔۔۔ زندگی سے تھکن۔

امریکن میڈیکل ایسوسی ایشن کے رسالے میں وائیکرو ڈی واٹ دلبر نے ایک انکشاف کیا۔ میں نے جتنے مریض دیکھے ہیں ان میں سے ۷۵% صرف تھکان کے مریض تھے۔ نہ ختم ہونے والی تھکان جو ان کی زندگی میں کوئی کام نہیں کرتی رہتی، اور آہستہ آہستہ ان لوگوں کو مختلف بیماریاں ہو جاتی ہیں۔ یہ لوگ وائیکروں کے ہاں پکر لگنا شروع کرتے ہیں۔ ایکسرے کرواتے ہیں۔ خون کا معائنہ کرواتے ہیں۔ دل کی تصویر اترواتے ہیں۔ اسی طرح دنیا بھر کے معائنوں کے بعد مختلف وائیکروں کے مختلف نسخے استعمال

کرتے ہیں۔ ایک بیماری درست ہوتی ہے تو دوسری علاات گھیر لیتی ہے۔ ایک ہی مریض کئی کئی بیماریوں کا شکار ہوتا ہے۔ کسی ایک مرض کا علاج ہوتا ہے، تو چند دن بعد مریض دوسری علاات لیکر آجاتا ہے۔ ان کا پیٹ اچھا خاصا چٹا پھرتا دوادخان بن جاتا ہے۔ ان کے بازوؤں میں انجنکٹنوں سے زخم پڑ جاتے ہیں، مگر بیماری ہنوز اپنی جگہ رہتی ہے۔ کبھی وہ معدہ کی تیزابیت بن جاتی ہے۔ کبھی اعصابی درد میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ کبھی کینسر کا شبہ پیدا کرتی ہے، اور کبھی چپ دق کا شک ہوتا ہے۔ اور وائیکرو انڈیجرے میں سر پٹکتے رہتے ہیں۔ آخر کیوں؟ آخر ان مریضوں کو کیا علاات ہوتی ہے۔ اس عہد جدید میں جبکہ اتنی بڑی مشینیں، اتنی بڑی اور اہم لیبارٹریاں موجود ہیں، تو پھر کیوں یہ تمام مشینیں، ادویات اور تجربات ان امراض کی تشخیص میں ناکام رہتے ہیں۔ کیا ان کے جسموں میں کوئی ایسا دشمن پوشیدہ رہتا ہے کہ ان کا جسم بیماریوں کی آماجگاہ بن جاتا ہے، جس کی وجہ سے ان کی تمام اصلاحی قوتیں ختم ہو جاتی ہیں۔ ایک انسان جو اس طرح الجھا ہوا ہو، پریشان ہو، اس کی یہ الجھن، یہ پریشانی بذات خود ایک علاات بن جاتی ہے۔

وائیکرو کارل ینگ نے ایک بہت ہی اہم انکشاف کیا ہے۔ وہ اپنے تجربات کی بنا پر کہتا ہے کہ دماغی طور پر علیل لوگ عموماً جسمانی طور پر بہت ہی تندرست ہوتے ہیں۔ مگر جیسے ہی ان کے دماغ کا علاج ہوتا ہے، وہ چند دنوں میں جسمانی علاات کا شکار ہو کر دوبارہ اسپتال کا رخ کرتے ہیں۔ وہ

لوگ جو جسمانی طور پر طویل ہو جاتے ہیں ان کے اندر ایک مسلسل جنگ ہوتی رہتی ہے۔ اس طرح وہ ایک عضو کے بعد دوسرا عضو اپنی اس جنگ کی قربان گاہ پر چڑھاتے رہتے ہیں۔ وہ لڑتے ہیں مگر وہاں سے بھی مایوسی ہوتی ہے۔ اور اس طرح آہستہ آہستہ وہ اپنے جسم کو قربان کر دیتے ہیں۔ اور ایک دن جب ان کی تمام طاقتیں جواب دے جاتی ہیں تو تخریبی قوت کی آخری فتح ہوتی ہے اور ان کو راہ فرار مل جاتی ہے۔ یعنی موت۔ موت ان کو ہمیشہ کے لئے اس جنگ سے ہٹکارا دلا دیتی ہے۔

ڈاکٹر فرانز نے کہا ہے کہ "انسان اپنی قہری اور تخریبی قوتوں کو نہ صرف اس دنیا پر بلکہ خود اپنے اوپر بھی استعمال کرتا ہے۔" یہ حقیقت ہے کہ تخریبی جبلت کا کام صرف حجاب نہیں بلکہ یہ قہری جبلت کے ساتھ ساتھ کام کرتی ہے۔ اس دنیا میں تخریب کے بعد ہی تعمیر ہوتی ہے۔ پرانے مکانوں کو توڑ کر نئے مکان بنتے ہیں۔ جانوروں کو مار کر ہی انسان اپنا پیٹ بھرتا ہے۔ ایک کی قربانی دوسروں کے لئے قہری پھلو پیدا کر دیتی ہے۔ لیکن یہ تخریبی قوت اس وقت ہمارے لئے خطرناک حد تک نقصان دہ ہوتی ہے۔ جبکہ صرف تخریب ہی باقی رہے۔ اور تخریب کا کوئی پھلو نہ نکلے۔ جب محبت قلبی طور پر ختم ہو جائے اور صرف نفرت باقی رہ جائے۔ جب انسان کا مقصد زندگی فوت ہو جائے۔ جب اس کو جینے سے بیزاری ہو جائے۔ جب وہ محبت چاہتا ہو، کوئی مقصد چاہتا ہو اور اس کو یہ نہ ملے۔ صرف اس وقت تخریبی قوت انسان پر مکمل طور پر قبضہ کر کے اسے مرے پر مجبور کرتی

ہے۔ انسان کئی بار مرتا ہے اور کئی بار جیتا ہے۔ مرنے مرنے جیتا اور جیتا جی کر مرنے قہری اور تخریبی قوت کی مسلسل جنگ ہے۔ یہاں یہ بات قابل ذکر ہے کہ لاشعور تخریبی سرگرمیوں کے متعلق مریض خود بھی کچھ نہیں جانتا۔ اگر اس سے بغیر کسی خاص ثبوت کے یہ کہہ دیا جائے کہ تم بیمار ہو اس لئے کہ تمہارا لاشعور حسیں فرار پر مجبور کر رہا ہے، تم خود بیمار رہنا چاہتے ہو، تو مریض نہ صرف آپ کو بے ہودہ اور پاگل کہہ دیکے بلکہ وہ اس بات پر شدید احتجاج بھی کرے گا کہ آپ نے اس کو پاگل ظاہر کرنے کی سعی کی ہے۔ یہ تمام قوتیں قطعی لاشعوری اور غیر ارادی ہوتی ہیں۔ شعور کا صرف اتنا کام ہوتا ہے کہ وہ لاشعور کے تحت عمل کرتا رہے۔

اب ہم ڈاکٹر آرنلڈ کے اس کیس کی طرف لوٹتے ہیں۔ ڈاکٹر آرنلڈ خود اس کا تجزیہ کرتے ہوئے لکھتا ہے۔

"وہ عورت جو مسلسل ڈاکٹروں سے مایوس ہو کر میرے پاس آئی تھی، ہم اس کے لاشعور میں جھانکنے پر مجبور ہیں۔ ہمیں دیکھنا ہے کہ وہ کیوں طویل تھی، کیوں اس کی علالت کسی ڈاکٹر نے صحیح طور پر تشخیص نہیں کی، کیوں وہ ایک علالت کے بعد دوسری بیماری میں مبتلا ہوتی رہی؟ ہمیں دیکھنا ہے کہ اس نے اپنی قوت تخریب کو کس وجہ کی بنا پر اپنے خلاف عمل کرنے پر مجبور کیا تھا۔ شادی سے پہلے وہ کسی خاص علالت میں مبتلا نہیں ہوئی تھی۔ سوائے اینڈی سائٹس کے جس کا آپریشن کیا گیا تھا۔ اس کی شادی بائیس برس کی عمر میں ہوئی اور شادی کے بعد ہی اس پر مسلسل

بیماریوں کا حملہ ہوا۔ ہر شام جب وہ اپنے دفتر کا کام ختم کرتی تو بے انتہا روتی اور رونے کے بعد ہی گھر تک جانے کے قابل ہو سکتی تھی۔ اس کی شادی کے محض چھ ماہ بعد ہی اس کے نصیبت الرحم میں خرابی پیدا ہو گئی۔ ٹیومڈ (Tumored) کا آپریشن کرنا پڑا۔ دیکھنا یہ ہے کہ اس کی ازدواجی زندگی سے اس کا کوئی تعلق تھا کہ ہر شام وہ گھر جانے سے پہلے رونے پر مجبور ہوتی۔ جراحوں نے کہا کہ طبی دنیا اس بارے میں ٹام کام ہے کہ وہ اس کی خرابی کی حقیقی وجہ جان سکے۔ "مگر جرمن کے ماہر نسوانیت کے ڈاکٹر کھر (Kehrer) لکھتے ہیں:-

"ہر وہ عورت جس کے نصیبت الرحم یا رحم میں کسی قسم کا سرطان ہوتا ہے وہ نفسیاتی الجھن کا شکار ہوتی ہے۔ وہ عورتیں جو جنسی زندگی تسلی بخش طور پر گزارتی ہیں۔ عموماً اس قسم کی بیماریوں سے محفوظ رہتی ہیں۔"

"ہماری یہ مریضہ جس کے نہ صرف نصیبت الرحم کی علالت سے یہ معلوم ہوتا ہے کہ وہ جنسی طور پر کسی الجھن کا شکار ہے" بلکہ ایسی تمام علالتیں ہمیں یہ سمجھنے پر مجبور کرتی ہیں کہ اس قسم کی تمام علالتوں کا آغاز اس کی شادی کے بعد سے ہوتا ہے۔ ظاہر ہے کہ ہمیں اس کے خانگی معاملات پر اور غور کرنے کی ضرورت ہے۔ مریضہ نے بتایا کہ اس کا شوہر بہت اچھا اور شریف آدمی ہے۔ وہ ایک کامیاب وکیل ہے۔ وہ ہمیشہ ایک دوسرے کے ساتھ باہر سیر و تفریح کو جاتے ہیں۔ اگرچہ وہ قدرے شرمیلا تھا۔"

"مریضہ نے کہا کہ وہ دو مرتبہ حاملہ ہو چکی ہے۔ ایک دفعہ ڈاکٹر کے کہنے پر اور دوسری مرتبہ خود اپنی رائے سے تاکہ اپنی گرتی ہوئی صحت کو سنبھالے۔ چودہ برسوں کی ازدواجی زندگی کے تعلقات میں اس نے صرف حمل ہی کے دوران میں اپنے آپ کو تندرست اور صحت مند محسوس کیا تھا۔ کیوں؟ کہا جاتا ہے کہ حمل کی وجہ سے کچھ طبی تبدیلیاں پیدا ہوتی ہیں اور انہیں تبدیلیوں کی بنا پر وہ صحت مند ہوتی ہے۔ لیکن یہ تبدیلیاں بذات خود یہ ظاہر نہیں کرتیں کہ ان کی وجہ سے ان کے اندر ذہنی طور پر قوت تغیر نے اپنا کام شروع کیا۔ کیونکہ اسی کی بنا پر اس کے اندر زندگی سے محبت پیدا ہوتی تھی۔ مگر یہ صحت مندی صرف اسی وقت تک رہتی جب تک کہ اس کے ہاں بچہ نہ پیدا ہو جاتا۔ اس کے بعد وہ پھر علیل ہو جاتی۔"

"ہم نے اس سے پوچھا اس کے ازدواجی تعلقات کے بارے میں کچھ دریافت کیا۔ اس سے پوچھنے پر معلوم ہوا کہ اسے جنسی آسودگی کا قطعی علم نہیں ہے۔ ممکن ہے آغاز میں کبھی آسودگی حاصل ہوتی ہو۔ مگر اس کو یاد نہیں تھا۔ برسوں سے اسے یہ بھی معلوم نہ تھا کہ جنسی آسودگی بھی کوئی شے ہے۔"

"عورتوں میں جنسی سرد مری کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ غلط قسم کے شوہر سے وابستگی کی بنا پر ایسا ہوتا ہے۔ لیکن یہ سرد مری بذات خود ایک نلرت ہے۔ ایک قوت تجزیہ ہے جو ہمارے خلاف عمل پیرا ہو جاتی ہے۔"

فرانڈ ہم کو بتاتا ہے کہ یہ دونوں بہتیں جنسی زندگی میں کس طرح بچتی سے کام کرتی ہیں۔ وہ کہتا ہے کہ قوت جنس کا خالق عموماً عاشق کو جنسی قاتل بنا دیتا ہے۔ یعنی جب جنسی ہیجان کی زیادتی کو انسان اپنے اندر ہی دباتا ہے تو فوراً یہ ایک تخریبی قوت (نفرت) میں بدل کر جسمانی طور پر ہمارے خلاف عمل کرتا ہے۔ اسی طرح مردوں میں ناموسی اور عورتوں میں سرد مہری پیدا ہو جاتی ہے۔ کیونکہ انسان کے اندر یہ جنسی قوتیں اتنی قوی ہیں کہ اگر ان کا باقاعدہ انخلاء نہ کیا جائے اور دبا جائے تو پھر اس صورت میں وہ یقینی طور پر جرائم کی طرف مائل کرتی ہیں۔ یا پھر خود اپنے ہی جسم پر حملہ کرنے کے جرم کا ارتکاب کرتی ہیں۔ اسی طرح اگر ہم اس مریضہ کو بغور دیکھیں تو ہمیں معلوم ہو گا کہ یہ جنسی سرد مہری دراصل قاتلہ جنسی رجحان کو دبائے سے پیدا ہوئی۔ وہ اس جنسی رجحان کا اعلان اپنے شوہر پر نہ کر سکتی تھی۔ لہذا اس کے دبائے سے اس کے اندر سرد مہری کا مرض نمودار ہوا۔ اس سرد مہری نے اس کے اندر نفرت پیدا کر دی اور اس نفرت نے قوت تخریب کو اور قوت دی اور اس نے فرار حاصل کرنے کی ٹھان لی۔ اس فرار نے اس کے اندر مختلف علاقوں کا ایک مسلسل طوفان کھڑا کر دیا۔ چونکہ وہ مذہبی طور پر کیتو لک تھی۔ اس لئے اس نے بھی طلاق کے بارے میں سوچا ہی نہیں۔

لیکن کیا طلاق سے ایسے حل نکل آتے ہیں؟ جی نہیں۔ یہ طریقہ ہر جگہ کامیاب نہیں ہوتا ہے۔ جن مریضوں کے اندر احساس جرم پیدا ہو

میا ہو، جنسی تخریبی قوت ان کے قوی سے باہر ہو کر عملی طور پر سرگرم ہو چکی ہو، وہاں بسا اوقات دوبارہ شادی بھی ناکام ہو جاتی ہے۔ کیونکہ مریض پہلے ہی تخریب ہوتا ہے۔ ایک سرد مہرورت پہلے ہی سے جنسی زندگی سے تخریب ہوتی ہے۔ اس لئے عموماً دوسرا شوہر بھی اس کی زندگی کو ابھارنے میں ناکام رہتا ہے۔ اس لئے وہ پہلے ہی کی طرح ناکامی کے گڑھے میں گر جاتی ہے۔

اس مریضہ کا حال اگرچہ براہ راست جنس سے تعلق رکھتا ہے۔ مگر درحقیقت اسے محبت کی ضرورت تھی۔ محبت جو اس کا خاوند اسے نہ دے سکا۔ اس محبت کے نہ ملنے کی وجہ سے اس کے اندر جنسی ہیجان نے زلزلے کی صورت اختیار کر لی۔ اگر آتش فشاں پہاڑ آہستہ آہستہ اپنا لاوا باہر نہ پھینکے تو پھر وہ اندر ہی اندر سلگتا رہتا ہے۔ اور اس کے اندر ہی اندر سلگنے اور پھیننے سے زمین میں میلوں تک زلزلہ آجاتا ہے۔

اپنی زندگی کے ارد گرد نظر ڈالیں آپ کو لاکھوں مریض اس محبت کی بھوک کی خاطر تھمتاتے ہوئے نظر آئیں گے۔ آئیے میں ایک دلچسپ کیس کا حال سناؤں۔ ایک مریض جس کی عمر پچیس سال تھی۔ سنی ٹوریم میں داخل ہوئی اس وقت مریض کا دایاں پیچھے کافی حد تک خراب ہو چکا تھا۔ اور پایاں پیچھے بھی متاثر ہو چلا تھا۔ مریضہ ایک امیر خاندان کی لڑکی تھی۔ اس کے خاندان میں بھی بہت ہی دق نہ ہوئی تھی۔ پہلی بار جب وہ بیمار ہوئی تو اس کے اندر صرف کمزوری کی علامات تھیں۔ ڈاکٹروں نے اس

کا علاج کیا۔ اس کی کمزوری رفع نہ ہوئی۔ اس کا شوہر اسے پہاڑی علاقہ میں لے گیا۔ وہاں اس کی حالت بہتر ہو گئی۔ یہاں تک کہ اس کا وزن کافی حد تک بڑھ گیا۔ موسم گرما گزر جانے کے بعد ہی اس میں دوبارہ کمزوری اور تھکان کے آثار پیدا ہو گئے۔ شوہر نے ڈاکٹروں سے مشورہ کیا۔ اس کا ایکسے لیا گیا تو معلوم ہوا کہ وہ تپِ دق میں مبتلا ہے۔ یہ انکشاف مریضہ اور خاوند دونوں ہی کے لئے ایک بہت ہی افسوسناک چیز تھی۔ اسی دوران میں مریضہ حاملہ ہو گئی۔ دورانِ حمل وہ پھر صحت مند نظر آنے لگی۔ یہاں تک کہ اس کی علامات کے آثار قطعی طور پر ناپید ہو گئے۔ ایکسے لیا گیا۔ مہسمرے بالکل صاف تھے کسی قسم کی علامت باقی نہ تھی۔ یہ خوش خبری تھی کہ بچہ پیدا ہوا۔ ایک لڑکا۔ بچہ پیدا ہوتے ہی مریضہ پر دوبارہ علامات کا حملہ ہوا۔ اس بار شدید بخار پر قابو پا لیا گیا۔ ایکسے لینے کے بعد معلوم ہوا کہ مہسمرے دوبارہ خراب ہو چکے ہیں اور آگے حصہ میں شکاف نمودار ہو رہا ہے۔ ڈاکٹروں نے کہا کہ مریضہ کو فوراً سینی ٹوریم میں داخل کر دیا جائے۔ چنانچہ مریضہ سینی ٹوریم میں داخل کر دی گئی۔ ان دنوں اس سینی ٹوریم کے انچارج ڈاکٹر ایک بہت ہی ہوشیار اور بڑے ہی شیخ بزرگ تھے۔ ان میں سب سے بڑی خوبی یہ تھی کہ اپنی ذاتی مفاتح کی بنا پر مریضوں پر کافی حد تک اثر انداز ہوتے تھے۔ ان کے اندر ایک ایسے چٹاوش کی تمام صفات موجود تھیں۔ مگر بد قسمتی سے انہوں نے (شاید) اس کا مطالعہ نہیں کیا تھا۔ ورنہ وہ اس عمل کو اپنے مریضوں پر استعمال کر کے

یقیناً "ایک قابلِ داد کامیابی سے ہمکنار ہوتے۔ بہر حال جب مندرجہ مریضہ ہسپتال میں داخل ہوئی تو A. P. کا آغاز کیا گیا۔ مریضہ کی صحت قدرے بہتر ہو گئی۔ لیکن اتنی اچھی نہیں کہ مریضہ کو صحت مند کہا جاسکے۔ دو سال کے بعد A. P. نکام ہو گئی۔ تو پھر مریضہ کو آپریشن کیا گیا۔ اس کی پسلیاں نکال دی گئیں اور پایاں مہسمرہ بیشہ کے لئے بند کر دیا گیا۔ مریضہ صحت مند ہو کر واپس چلی گئی۔ مگر تھوڑا عرصہ گزرا تھا کہ مریضہ وہی علامت لئے واپس لوٹی۔ اس کا یہ مہسمرہ ہنوز خراب تھا اور دوسرے آپریشن کے بارے میں سوچا جا رہا تھا۔ لیکن شک تھا کہ دوسرا آپریشن بھی نکام ہو گا۔ اس لئے نہیں کہ ماہرین کا طریقہ علاج غلط تھا۔ نہیں بلکہ اس کا کیا علاج کہ مریضہ صحت مند ہوتا ہی نہیں چاہتی تھی۔

آئیے ہم مریضہ کا ڈاکٹری اور نفعیاتی دونوں طرح سے مطالعہ کریں۔ ڈاکٹروں کی نگاہ میں مریضہ جب پہلی بار پہاڑ پر گئی تو آب و ہوا اور آرام کی بدولت مستند ہو گئی، مگر جیسے ہی وہ وہاں سے لوٹی تو اس پر دوبارہ علامات کا حملہ ہوا۔ کیونکہ واپس پر اسے وہ آرام حاصل نہ ہو سکا جو اسے ہونا چاہئے تھا۔

مریضہ حمل کے دورانِ حسیاب کیوں ہو گئی؟ طبی سائنس کے نقطہ نظر میں حمل کی وجہ سے مریضہ کو قدرتی P. P. ہو جاتی ہے۔ اور جب تک بچہ پیٹ میں رہتا ہے مہسمرہ دبا رہتا ہے۔ مگر جیسے ہی پیداؤش ہوتی ہے تو قدرتی P. P. ختم ہو جاتی ہے۔ اس لئے اس پر دوبارہ بیماری کا حملہ

شدت سے ہوتا ہے۔ مریض پر A. P. کی ناکامی اس لئے ہوئی کہ مصیہم پوری طرح دب نہ سکا۔ طبی نقطہ نگاہ میں آپریشن کے بعد دوبارہ حاملہ ہونا کوئی خاص وقعت نہیں رکھتا۔ کیونکہ اکثر مریضوں پر دوبارہ سہ بارہ حملے ہوتے ہیں۔ یہ عموماً "مریض کی عمومی کمزوری اور مرض کے خلاف قوت برداشت میں کمی کی بدولت ہوتا ہے۔

اب اس مریض کا ذہنی اور نفسیاتی طور پر مطالعہ کیجئے۔ مریض کی عمر اٹھارہ سال تھی جب اس کی شادی ہوئی۔ اس کا شوہر ۳۸ برس کا تھا۔ شوہر بھی وہ جو بذات خود نفسیاتی الجھنوں میں مبتلا تھا۔ اس کے شوہر کا کمرے طور پر مطالعہ کیا گیا۔ وہ اپنی بیوی کی "ایک بہت سعادت مند شوہر کی طرح خدمت کرتا تھا۔ صبح و شام اس کے پاس بیٹھا کرتا تھا۔ یہاں تک کہ پاؤں اور کمر دباتا۔ ادھر بیوی کا منہ ہلکا اور شوہر بیوی کی بات پوری کرتا۔ اس کی اہلیہ اس پر اس طرح حکم چلاتی تھی گویا شوہر اپنی اہلیہ سے یا تو دیتا ہے یا اس سے بے انتہا محبت کرتا ہے۔ اہلیہ کی عیالیت کا خرچ اس کی اہلیہ کے والدین کر رہے تھے، وہ خود معمولی ملازم تھا۔

لیکن جب اس کی اہلیہ سے گفتگو ہوئی تو باتوں باتوں میں اس کی اہلیہ نے انکشاف کیا کہ "یہ شادی محض چند مجبوریوں کی وجہ سے ہوئی۔ میرا شوہر تو میرے باپ کی عمر کے برابر ہے۔" یہ فقرہ صاف ظاہر کر رہا تھا کہ اس کی اہلیہ کے احساسات کیا تھے۔ کیا وہ لاشعوری طور پر اس کو اپنا باپ تصور نہ کرتی تھی؟ کیا وہ عورت جو اپنے شوہر کو اپنے والد کی جگہ تصور کرتی

ہو جنسی طور پر آسودگی حاصل کر سکتی ہے؟ کیا اس کو وہ محبت مل سکتی ہے جو اس کو ایک مرد بخیت خاوند دے سکتا ہے؟

لیکن ادھر شوہر نے ایک دن بڑی دلچسپ بات کہی۔ اس نے کہا کہ اس کی اہلیہ اس کے بغیر ایک منٹ بھی نہیں رہ سکتی۔ اس سے پوچھا گیا کہ جنسی طور پر وہ اپنا دل تو نہیں۔ اس کا شوہر پہلے تو خاموش رہا۔ پھر کہنے لگا "نہ جانے اپنا دل سے آپ کی کیا مراد ہے۔ البتہ وہ جنسی طور پر بہت شدت پسند ہے اور جتنے دن بھی میں یہاں رہتا ہوں وہ مجھ سے ایک گھڑی الگ رہنا کوارہ نہیں کرتی۔ میرے خیال میں وہ قلعی نارمل ہے۔

یہ بات ذرا سوچنے کی ہے کہ وہ عورتیں جو شوہر سے متنفر ہوتی ہیں، وہ ہرگز جنسی طور پر اس طرح مظاہرہ نہیں کرتی ہیں، بلکہ اکثر سرد مہمی میں مبتلا ہو جاتی ہیں۔ مگر یہاں برعکس صورت حال ہے۔ آخر ایک دن اس کی اہلیہ نے ڈاکٹر کو بتا ہی دیا۔ اس نے کہا "اکثر بھوک مٹانے کے لئے آدمی مسلسل کھاتا رہتا ہے۔ اور جب اس کی بھوک نہیں مٹتی تو وہ نندیدہ ہو جاتا ہے۔" لیجئے مریض نے خود ہی معر حل کر دیا۔ درحقیقت مریض اس لئے اس سے قدرے انیسٹ رکھتی تھی کہ لاشعوری طور پر وہ اس کو اپنے باپ کے بجائے تصور کرتی تھی۔ مگر ساتھ ہی جنسی طور پر غیر آسودہ تھی۔ مگر وہ اپنی غیر آسودگی کے سامنے ہتھیار ڈالنے کی بجائے اسے مسلسل اپنائے ہوئے تھی، کہ شاید آج بھوک مٹ جائے۔ اسی طرح روزانہ تجربہ کرتی تھی کہ شاید آج پیاس مٹ جائے۔ مگر پیاس مٹنے کے بجائے اور بڑھتی

گئی۔ ڈاکٹر کو اس کی باتوں سے معلوم ہوا کہ وہ جنسی طور پر کبھو بھی تھی۔ اور کبھو انسان کبھی کبھی غیر آسودگی میں بھی مخصوص قسم کا عکھ اٹھاتا ہے۔ یہ لذت (Sadism) اذیت کو شوق کے تحت ہوتی ہے۔ یعنی آسودگی حاصل نہ کرنا بھی ایک اذیت ہے۔ اور اس اذیت کو بار بار حاصل کرنے میں کبھو انسان ایک خاص قسم کی لذت حاصل کرنے لگتا ہے۔ یا یوں سمجھئے کہ وہ ذہنی طور پر خود کو سزا دیتا ہے۔ کیونکہ لاشعور میں کوئی نہ کوئی احساس جرم موجود ہوتا ہے۔

اب ذرا مریض کی ہسٹری کی طرف جائیے۔ مریض بہت لاڈلی تھی۔ اس لاڈیلار نے اس کے اندر مسلسل محبت حاصل کرنے کی خواہش پیدا کر دی تھی۔ شادی کے بعد اس کو وہ محبت نہ مل سکی جو ایک عورت مرد سے چاہتی ہے۔ تو اس کے اندر نفرت نے جنم لیا اور نفرت نے تخریبی عناصر کو عمل پیرا کر دیا۔ وہ پہاڑ پر جا کر اچھی کیوں ہو گئی۔ دراصل یہ برفانی پہاڑ ہی مریض کی تمام تاریخ سانس لے آتا ہے۔ اس پہاڑ پر جس مکان میں یہ رہتے تھے، ان کے ساتھ والے کمرے میں ایک نوجوان مقیم تھا۔ نوجوان کا ان کے گھر آنا جانا تھا۔ چنانچہ مریض کی نظر انتخاب اس پر پڑ گئی۔ اور پھر مریض کی اس سے محبت ہو گئی۔ اس محبت نے اس کے اندر نفسیاتی تغیر پیدا کیا کہ زندگی میں پہلی بار اس نے زندگی سے محبت محسوس کی۔ وہ اس کے لئے دیوانی ہو گئی تھی۔ مگر اس عشق کا اظہار کرنا سم قابل تھا۔ چنانچہ جب وہ واپس آئی تو آتے ہی دوبارہ بیمار پڑ گئی۔ جب اسے حاملہ

ہونے کا علم ہوا تو معاً یہ خیال بھی گزرا کہ یہ بچہ اس کے محبوب کا ہے۔ اس کے لئے یہی ایک تصور محبت کی زندگی کے لئے کافی تھا۔ مگر بچہ پیدا ہوا تو اس کی شکل قطعی طور پر اس کے خاوند سے ملتی جلتی تھی۔ اس کو مایوسی ہوئی اور وہ دوبارہ شدید طور پر طویل ہو گئی۔ یہ علالت بدتر ہو گئی۔ آپریشن ہوا، مگر پھر بیمار ہو گئی۔ کیونکہ وہ اپنے محبوب کو حاصل نہ کر سکی تھی۔ آخری بار جب وہ آپریشن کے لئے آئی تو اس نے ڈاکٹر کو بتایا کہ اس کے محبوب کی شادی ہو رہی ہے۔

آپریشن سے وہ جاں بر نہ ہو سکی۔ کیونکہ زندگی نے اسے آخری شکست دے دی تھی۔ اب اس کے اندر جینے کے لئے کوئی آرزو باقی نہ رہی تھی۔ وہ مایوس ہو چکی تھی۔ تخریبی قوت نے اس پر مکمل قبضہ کر لیا تھا۔ یہ حادثہ ہمارے سامنے صاف طور پر مریض کی ذہنی حالت کو اجاگر کرتا ہے۔ وہ تپ دق کے جراثیم جو سینکڑوں الجھشوں سے نہ مر سکتے تھے، صرف محبت کی بدولت مارے جاسکتے تھے۔ کیا ان لاکھوں تپ دق کے مریضوں میں سے ہزاروں ایسے نہیں ہیں، جو ذہنی طور پر فرار حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ جن کے پاس زندگی میں کوئی محبت نہیں۔ جن کی زندگی کا مقصد شتم ہو چکا ہے۔ جو لاشعوری طور پر زندگی سے بیزار ہیں۔ جنہوں نے Slow Death (ست رفتار موت) کو ترجیح دی ہے۔ جو مایوسی اور تخریب کا زندہ نمونہ ہیں۔ گلاسکو یونیورسٹی کے پروفیسر سرویلیم نے اس بات کو ثابت کرتے ہوئے کہا کہ پوسٹ مارٹم کے بعد ہمیں پتہ چلا کہ مرے والوں میں

سے ساتھ فیصدی بیمار حقیقی معنوں میں اسے بیمار نہیں تھے کہ وہ مرتاے ان کے ہمسفرے ایسی حالت میں تھے کہ وہ صحت یاب ہو سکتے تھے۔ یعنی ان سے بری حالت میں مریض زندہ تھے۔ ان مرنے والوں نے زندگی سے مایوس ہو کر نفرت کو جنم دیا۔ اور مایوسی کے آگے ہتھیار ڈال دیے۔ اودیات ایسے مریض پر بھلا کیا اثر کر سکتی ہیں۔ آپریشن ایسے مریضوں کو کیوں کر زندہ رکھ سکتے ہیں۔ جو لاشعوری طور پر خود ہی مرنے چاہتے ہوں۔

سوزر لینڈ میں ایک مریض کا ہمسفر مکمل طور پر نکالا جا چکا تھا۔ اور اب مرض دوسرے ہمسفرے میں پھیل چکا تھا اور اس کا دوسرا آدھا ہمسفر بھی نکالا جانے والا تھا۔ ڈاکٹر نے مریض کو کریدا تو اس کی آنکھوں سے آنسو نکل آئے۔ اس نے کہا کہ اب زندہ رہ کر بھی کیا کروں گی۔ میرے ماں باپ ہنگری میں کیوشٹوں کے ہاتھوں مارے جا چکے ہیں۔ میرے محبوب نے دوسری شادی کر لی ہے۔ میرے لئے اب دنیا میں رکھائی کیا ہے۔ میں خود کشی کرنا چاہتی ہوں کہ میں یوں ہی مرتاؤں گی۔

☆ ----- ☆

ٹوٹے ہوئے دل

نفرت اور محبت کے پکر میں ایک اہم بات بھی ہوتی ہے، جس کا مختصر سا ذکر اوپر کیا جا چکا ہے۔ یعنی جب دل ٹوٹ جاتا ہے تو انسان اپنے اس ٹوٹے ہوئے دل کے ٹکڑوں کو لوگوں کے آگے رکھنا چاہتا ہے۔ اپنی مایوسی کا اظہار کرنا چاہتا ہے۔ وہ لوگوں سے کہنا چاہتا ہے کہ دیکھو میں کتنا دکھ بھرا انسان ہوں۔ کتنا مجبور! مگر کیا اس طرح اس کو انسانوں کی ہمدردیاں مل جاتی ہیں؟ کیا دوسرے اس سے محبت کرنے لگتے ہیں؟ عام طور پر یہ ہمدردی محض زبانی اور وقتی ہوتی ہے۔ ٹوٹے ہوئے دل والا انسان ایسے وقتی ہمدردی کی آرزو نہیں رکھتا ہے کہ اس کے لواحقین اس کی شکستہ دلی کا احساس کریں۔ اور اس کے ساتھ نہ صرف ہمدردی کریں بلکہ اس سے ایک مجبور اور معصوم بچے کی طرح محبت بھی کریں۔ چنانچہ اس کا لاشعور یہ ہمدردی اور محبت حاصل کرنے کیلئے ذریعہ تلاش کرتا ہے اور وہ ہے بیماری۔ لاشعوری بیماریاں تو خیر عام ہیں۔ بعض اوقات انسان دانستہ اور شعوری طور پر طلیل بن جاتا ہے۔ اگر اس طرح اس کا مقصد حاصل ہو جائے تو.....

اس سلسلہ میں ایک دلچسپ واقعہ سنئے۔ ایک شخص نے ایک ویناٹ

کو بتایا کہ اس کی اہلیہ عرصہ سے فالج میں مبتلا ہے۔ ہزاروں علاج ہو چکے ہیں، مگر اٹھ کر چل نہیں سکتی۔ ڈاکٹر کہتے ہیں کہ اسے کوئی بیماری نہیں۔ اس کی ٹانگیں پوری طرح حساس ہیں۔ اس کی ٹانگوں کا (Reflexes) بالکل درست ہے مگر جب اسے چلایا جاتا ہے تو ایک قدم بھی نہیں چل سکتی۔

”آپ دوسری شادی کیوں نہیں کر لیتے؟“ ڈاکٹر نے پوچھا۔ اس کا مقصد زندگی سے چند معلومات حاصل کرنا تھا۔

”ایسی حالت میں دوسری شادی کرنا ظلم ہو گا۔“

”یعنی اگر وہ تندرست ہوتی تو آپ دوسری شادی کر لیتے؟“ ڈاکٹر نے دریافت کیا۔

”شاید!“

”عجیب بات ہے۔ جب آپ کو ایک ساتھی کی ضرورت ہے تو آپ کو اپنی اہلیہ سے تدریجی پیہ اہو گئی ہے۔ اور جب وہ تندرست ہوگی تو آپ دوسری شادی کرنے کا خیال کرتے ہیں۔“ ڈاکٹر نے مزید کرید۔

اس شخص نے بتایا:-

”بات یہ ہے ڈاکٹر! میری شادی کو دس برس ہو چکے ہیں۔ دو سال ہوئے جب میں نے محض اولاد کی خاطر دوسری شادی کی خواہش کی تھی۔ اور ایک دن اپنی اہلیہ سے اس سلسلہ میں مشورہ بھی کیا تھا۔ اس نے بڑی خوشی سے اجازت دے دی تھی۔ بلکہ مجھے دوسری شادی کرنے پر مجبور بھی کیا تھا۔ کیونکہ وہ جانتی تھی کہ اس کے ہاں اولاد نہ ہو سکے گی۔ مگر چند

بہنوں بعد اسے بخار آنے لگا۔ اور پھر بخار کے بعد یہ فالج۔ اب اس کی حالت اتنی قابل رحم ہے کہ میں اس کے ساتھ یہ ظلم گوارہ ہی نہیں کر سکتا۔ حالانکہ وہ کئی بار مجھے دوسری شادی پر مجبور کر چکی ہے۔“

اس کہانی سے اصل بات ظاہر ہو گئی۔ اب سوال یہ تھا کہ عارضہ کس حد تک گہرا ہے۔ ڈاکٹر یہی دیکھنا چاہتا تھا۔ چنانچہ ڈاکٹر نے مریضہ کو دیکھا۔ اس کا معائنہ کرنے سے معلوم ہوا کہ اس پر فالج کا ہلکا سا حملہ ضرور ہوا تھا۔ مگر بعد میں درست ہو گئی۔ یعنی طبی طور پر اب اس کے اندر فالج کے آثار باقی نہ تھے۔ اس کی ٹانگیں بالکل تندرست تھیں۔ صرف کم چلنے کی وجہ سے اس کے پیچھے ڈھیلے پڑ چکے تھے۔ اور یہ بھی معلوم ہوا کہ مریضہ کو چلانے کی کوشش کی گئی تھی۔

ڈاکٹر کے سامنے ایک ایسا کیس تھا جو نہ صرف لاشعوری قرار یعنی بیماری کا نمونہ تھا۔ بلکہ خاص شعوری اور دانش طور پر ایک قریب اور بصوت تھا۔ مگر وہ نہ تو مریضہ سے کہہ سکتا تھا اور نہ ہی اس کے غلوں سے۔

ڈاکٹر نے ارادہ ظاہر کیا کہ مریضہ پر چٹانوم کیا جائے گا۔ ڈاکٹر نے مریضہ پر ظاہر کیا تو وہ تیار ہو گئی۔ مریضہ کو چٹانوم کیا گیا۔ مگر مریضہ دوران فنون کی بھی نہ چل سکی۔ ڈاکٹر کو معا” خیال ہوا کہ مریضہ اسے یہاں بھی دھوکہ دے رہی ہے۔ یعنی وہ اس سے چٹانوم نہیں ہوئی۔ بلکہ ظاہر کر رہی ہے کہ وہ فنون کی میں ہے۔ غالباً اس نے چٹانوم پر کتاہیں پڑھی تھیں۔

اور اسے یہ معلوم تھا کہ اگر وہ سچ بچ پتا جائز ہوگئی تو پھر اس کا بھاندا پھوٹ جائیگا۔ اور اگر اس نے پتا جائز ہونے سے انکار کیا تو بھی راز کے منکشف ہو جانے کا احتمال ہے۔ چنانچہ اس نے ڈاکٹر کو دھوکہ دینے کی کوشش کی۔ جیسے ہی ڈاکٹر کو اس بات کا احساس ہوا "اس نے ہانسی لی اور جلتی ہوئی تیلی اس کے جسم کے قریب لے گیا۔ کچھ دیر تو وہ ضبط کرنے کی کوشش کرتی رہی۔ مگر جب جلن زیادہ ہوئی تو تھلا اٹھی اور اس نے آنکھیں کھول دیں۔ ڈاکٹر مسکرا رہا تھا۔ ڈرامہ ختم ہو چکا تھا۔ مگر وہ خاموشی سے چلا آیا اور اس کے شوہر سے کہا کہ میں اس کی الجیہ سے تنہائی میں منتگہ کروں گا۔ دوسرے دن جب وہ گیا تو وہ عورت اسے دیکھ کر ہلک کر رونے لگی۔ ڈاکٹر خاموشی سے اس کے سامنے بیٹھا رہا۔ جب وہ روٹا ختم کر چکی تو ڈاکٹر نے کہا:-

"محترمہ! کیا اس زندگی سے یہ بہتر نہیں کہ آپ خود اپنے شوہر سے آزادی حاصل کر کے دوسرا شوہر تلاش کریں۔" ڈاکٹر نے اپنا وار کیا۔ "اس عمر میں؟ ڈاکٹر مجھ جیسی عورت کو شوہر ملنا آسان نہیں ہے۔ میں بہت مطمئن تھی کہ میرا شوہر مجھ سے محبت کرتا ہے۔ آپ نے تمام قصہ ہی ختم کر دیا۔" اس نے سسکتے ہوئے کہا۔ "یقین مانیجیا میں نے اس سے کچھ نہیں بتایا اور نہ ہی اسے بتاؤں گا کہ آپ اسے فریب دے رہی ہیں۔"

"مگر.....!"

"آپ کو کہنے کی ضرورت نہیں" مجھے سب کچھ معلوم ہے۔ بہر حال مجھے اس بات کی خوشی ہے کہ آپ نے صرف شعوری طور پر یہ طریقہ اختیار کیا تھا۔ اور اگر آپ ایسا نہ کرتیں تو یقین مانیجے کہ آپ کا لا شعور آپ کو تیار کر دیتا۔ اس صورت میں آپ حقیقی معنوں میں طویل ہو جاتیں اور علاج میں دشواری ہوتی۔ مگر آپ نے کہا کہ آپ مطمئن تھیں۔ میں حیران ہوں کہ آپ کیسے مطمئن ہو سکتی ہیں۔ کیا آپ کو یہ دھڑکا نہیں لگا رہتا کہ آپ کسی دن پکڑی نہ جائیں۔" ڈاکٹر نے پوچھا۔

"نہیں۔۔۔ بلکہ مجھے بہت آرام ہے۔ اس پیوں والی کرسی پر بیٹھ کر میں اپنی کوشی کی سیر کر لیا کرتی ہوں۔ شام کو میرا شوہر میرے پاس ہوتا تھا۔ وہ کبھی بھی باہر نہیں جاتا تھا۔ وہ ہر طرح میرا دل بھلانے کی کوشش کیا کرتا تھا۔ اس کے دل سے دوسری شادی کا خیال نکل چکا ہے۔ وہ اب مجھ سے محبت کرنے لگا ہے۔"

"محبت نہیں" ہمدردی۔ "ڈاکٹر نے درست کیا۔"

"خیر ہمدردی ہی سہی" مگر اس کا تمام وقت میرے ساتھ گزرتا ہے اور اب اب۔۔۔ وہ پھر رونے لگی۔

ڈاکٹر نے اسے یقین دلایا کہ وہ اسے کچھ نہیں کہے گا۔ اور اسے زیر علاج رکھے گا۔ وہ آہستہ آہستہ سمجھتی ہوگی، آہستہ آہستہ چلنے لگے گی۔ وہ اس کے شوہر سے کہہ دیا کہ اگر اس نے دوسری شادی کا نام لیا تو اس پر پھر حملہ ہونے کا خوف ہے۔ مجھے یقین ہے کہ وہ اب دوسری شادی نہیں

کرگے۔"

"ج ڈاکٹر! میں آپ کی تمام عمر احساس مند رہوں گی۔" وہ مارے خوشی کے اپنی پیوں والی کرسی سے اٹھ کھڑی ہوئی اور پھر فوراً بیٹھ گئی۔

"مگر آپ کو یہ سوچا کیسے؟" ڈاکٹر نے پوچھا۔

"میں نے ایک ٹائل پڑھا تھا۔ اس نے مسکرا کر شرمندگی سے کہا۔

اس کے بعد ڈاکٹر نے اس کا علاج کیا۔ یعنی اس ڈرامہ کا ساتھ دیا اور ایک ماہ بعد مریض تندرست تھی۔ تین سال بعد اس کے ہاں بچہ پیدا ہوا۔ تو اس نے اپنے شوہر کو سب کچھ بتا دیا۔

یہ تھی ایک ٹوٹے ہوئے دل کی شعوری کوشش۔

مگر جب ٹوٹے ہوئے دل محبت اور ہمدردیاں حاصل کرنے کیلئے لاشعوری کوشش کرتے ہیں تو پھر بیماریاں بھی پیچیدہ ہو جاتی ہیں اور علاج بھی۔

پیٹ کی خرابی کے مریض شاید آپ نے ہزاروں دیکھے ہوں گے۔ کسی کے پیٹ میں درد، پیٹ میں پھوڑا، پیٹ میں سرطان اور بد ہضمی۔

ان میں اکثریت ایسے مریضوں کی ہوتی ہے جن کے دل ٹوٹے ہوئے ہوتے ہیں۔ وہ محض اپنے ٹوٹے ہوئے دل کا سارا چاہتے ہیں، ہمدردی چاہتے ہیں۔ ان کا لاشعور ان ہی چیزوں کے حصول کیلئے انہیں علامتوں کا منہ بولتا رہتا ہے۔

ڈاکٹر آر ٹیڈ لکھتے ہیں کہ ایک عمر رسیدہ آدمی میرے پاس پیٹ کے

پھوڑے کی شکایت لیکر آیا۔ اسے یہ شکایت تیس برس سے تھی۔ یعنی اس کی پوری جوانی اس علامت میں بسر ہوئی تھی۔ ڈاکٹر موصوف لکھتے ہیں کہ میں نے مریض سے پوچھا، "تم اچھے ہو کر کیا کرو گے؟"

"کیا کروں گا؟ میں اپنی زندگی میں سرت محسوس کروں گا۔" مریض نے جواب دیا۔

"کس قسم کی سرت؟ میرا مطلب ہے کہ تم کیا کرو گے؟"

"کیوں؟ ظاہر ہے اس قسم کی سرت محسوس کروں گا جو عام طور پر دوسرے لوگ محسوس ہو کر محسوس کرتے ہیں۔"

مگر وہ اپنی زندگی کا کوئی مقصد کوئی نصب العین نہ بتا سکا۔ اس کے پاس کوئی نقشہ نہیں تھا۔ کوئی پروگرام نہیں تھا کہ وہ زندگی میں کیا کرے گا۔ زندہ رہنے کا مقصد ہے کہ وہ تیس برس تک حال میں بیکڑا رہا۔ دفتر میں اس کے ساتھی اس کے سختی ہونے کی داد دیتے تھے کہ وہ علامت کے باوجود اتنی تندرستی اور محنت سے کام کرتا ہے۔ مگر یہ اس کے لواحقین اس کی خدمت کرتے تھے کہ وہ طویل ہے۔ دفتر سے لوٹنے ہی اس کیلئے چوڑھ کا شور بہ حاضر کر دیا جاتا تھا۔ یہ تمام ہمدردیاں اور یہ تمام داد جو اس کو محنت کی بناء پر ملتی تھی، کیا پیٹ کے پھوڑے کے بغیر مل سکتی تھی؟ اس کا پھوڑا اس سے چھین لیجئے، تو شور بہ چمن جائیگا۔ لواحقین کی ہمدردیاں اور محبت بھی چمن جائے گی۔ دفتر کے ساتھیوں کی داد بھی ختم ہو جائیگی۔ وہ ایک ایسا انسان رہ جائیگا کہ جسے نہ محبت حاصل ہو سکے گی نہ ہمدردی۔

لاشعور کی یہ چالیں ہمدردی اور محبت حاصل کرنے کیلئے یہ طریقے
کتے انوکھے اور کتے تکلیف دہ ہوتے ہیں۔ مگر دلچسپ بھی۔ اس کا اندازہ
شاید آپ نہ لگا سکیں۔ بچپن میں جب کسی شخص کو محبت نہیں ملتی۔ جب وہ
تلاش کرتا اور بد اخلاق بچہ کما جاتا ہے تو اس کا دل ٹوٹ جاتا ہے۔ وہ لوگوں کی
ہمدردیاں مان پاپ کی محبت حاصل کرنے کیلئے کوئی مرض پیدا لیتا ہے اور
جب وہ جواس ہو کر بھی محبت حاصل نہیں کر سکتا تو پھر یہ مرض بڑھ جاتے
ہیں۔

اگر وہ کاروباری ہے تو اپنے گاہکوں اور اپنے نوکروں میں اپنی عداوت
کا تذکرہ کر کے ان کی ہمدردیاں حاصل کرتا ہے۔ اگر نوکر ہے تو اپنے دفتر
کے ساتھیوں کا مرکز توجہ بنے رہنے کی آرزو کرتا ہے۔ وہ تندرست ہوتا ہی
نہیں چاہتا۔ کیونکہ اگر وہ تندرست ہو جائے تو پھر نہ اسے ہمدردیاں ملیں
گی اور نہ ہی پیار۔
اگر شعور ذہنی فرار کیلئے امراض کا سہارا نہ لے تو پھر انسان خود کشی
کر لے!

☆ ----- ☆ ----- ☆

ہیپنازم کا استعمال

ہمارا مقصد اس کتاب کے لکھنے سے صرف یہی تھا کہ وہ لوگ جو اس
علم سے آگاہ نہیں ہیں ان کو اس کی معلومات بہم پہنچائی جائیں۔ اور وہ
لوگ جو عمل کرنا چاہیں ان کو اس کے طریقے سکھا دیئے جائیں تاکہ وہ
انسان کی خدمت کر سکیں۔ اور اپنی خداداد صلاحیتوں کو محض شعبہ بازی
اور تفریحات پر صرف نہ کریں۔

ہیپنازم عام طور پر تین چیزوں کیلئے استعمال ہوتا ہے۔

۱۔ امراض اور بری عادات کوں کے معالجے کیلئے۔

۲۔ جراحی کے دوران مریض کو درد سے محفوظ رکھنے کیلئے۔

۳۔ تفریح کی خاطر

اگر آپ اس کو محض شغل کی حد تک محدود رکھنا چاہتے ہیں تو ایسی
تفریحات کا انتخاب کیجئے جو بعد میں کسی کیلئے نقصان دہ ثابت نہ ہوں۔ لیکن
اگر آپ اس کو انسانوں کی خدمت کا پیشہ بنانا چاہتے ہیں تو پھر تفریح کی
طرف بالکل دھیان نہ دیں۔ کیونکہ اگر آپ شعبہ باز ہو گئے تو پھر کوئی
شخص بھی سنجیدگی سے آپ سے علاج نہیں کرائے گا۔ اس طرح آپ ایک
خداداد قوت کے غلط استعمال کے مجرم ٹھہریں گے۔

اپنا تعارف :- اگر آپ نے یہ فیصلہ کر لیا ہے کہ آپ عوام کی خدمت کی خاطر اس پر عمل کرنا چاہتے ہیں تو چند باتوں کا دھیان رکھیے۔
عوام میں اپنا تعارف ہرگز شہدہ باز اور جاوگر کی حیثیت سے نہ کرائیں۔

بہت سے لوگ روپ بدل کر داڑھی بڑھا کر پگڑی باندھ کر ہاتھ میں تھیلچ یا بالالے کر اپنے آپ کو سادھو یا پیر کہہ کر تعارف کراتے ہیں اور چوری چھپے پینازم سے لٹے جلتے اصولوں پر عمل کرتے ہیں۔ اس طرح وہ کامیاب تو ضرور ہوتے ہیں، مگر ان کا یہ ڈھونگ کبھی کبھی کھل بھی جاتا ہے۔ سنا ہے کلکتہ میں ایک بزرگ کا بڑا چڑچا تھا۔ لوگوں کے غصے کے غصے لگے رہتے تھے۔ لوگ کہتے تھے کہ بس پیر صاحب ہاتھ لگا دیں تو شفا ہو جاتی ہے۔ بزرگ بہت خدا پرست نظر آتے تھے۔ سینکڑوں روپیہ نذرانہ جمع ہوتا تھا اور بے شمار مریض اچھے ہو کر چلایا کرتے تھے۔ آخر کار بزرگوار فحش پرستی کے سلسلے میں پکڑے گئے۔ اگر یہی بزرگوار خود کو صاف طور پر پناٹ کہہ کر اپنا تعارف کراتے تو نہ صرف یہ روپیہ ہی کماتے تھے بلکہ تمام عمر عوام کی خدمت بھی کر سکتے تھے، کیونکہ وہ ایک ماہر پناٹ تھے، مگر مساز کی طرح سائنسی نظریے اور اس کی اہمیت سے آگاہ نہ تھے۔ اس لئے اگر آپ اپنا تعارف پناٹ کی حیثیت سے کرائیں اور عوام کو اس کے اصول ذہن نشین کرا دیں، تو آپ کی قدر بڑھے گی اور آپ معقول فیس بھی حاصل کر سکیں گے۔ پنازوم کو بھی جرائم کی خاطر استعمال کرنے کی

کوشش نہ کریں۔ کیونکہ آپ نہ صرف ناکام ہی رہیں گے بلکہ دھم لے جائیں گے۔

جگہ کا انتخاب

پناٹ کیلئے مناسب مقام ایسا ہونا چاہیے جہاں شور و غل قطعی نہ ہو۔ اور جہاں دوران عمل کسی قسم کی مداخلت کا خوف نہ ہو۔ اس لئے دو کمرے ہونے چاہئیں۔ ایک 'اختیار کار' دوسرا 'معالجے کا'۔ کمرے میں ٹیلیفون نہ ہو، کمرے کا محل ہارعب ہو، صاف ستھرا ہو، ہلکی روشنی آتی ہو اور ایک آرام کرسی اور ایک صوفہ ہونا چاہئے، جس پر مریض لیٹ سکے۔ اگر ٹیپ ریکارڈر خرید سکیں تو بہت مددگار ثابت ہوگا۔ اس طرح آپ اپنی محیشن بھی ریکارڈ کر سکتے ہیں، اور زیر علاج مریض کی گفتگو بھی، تاکہ آپ کو سب کچھ یاد رہے اور دوبارہ سن بھی سکیں۔

مریض کیساتھ اس کا کوئی عزیز ہونا چاہیے۔ بالخصوص عورتوں کو تنہائی میں ہرگز پناٹناز نہ کریں۔ کیونکہ عین ممکن ہے کوئی آپ کو محض چھاننے کیلئے آپ پر کوئی الزام توہم دے کہ آپ نے دوران پنازوم اس کے ساتھ غیر اخلاقی سلوک کیا ہے۔ اس طرح آپ قانون کی زد اور بدنامی سے محفوظ رہیں گے، کیونکہ ابھی تک عوام یہی تصور کرتے ہیں کہ عامل جو چاہے کر سکتا ہے۔ حالانکہ یہ لفظ ہے۔

امراض اور ان کا علاج

گزشتہ صفحات میں ہم نے یہ بتانے کی کوشش کی ہے کہ کس طرح عموماً "امراض اندر چھپے ہوئے جذبات اور جبلتوں کی بناء پر پیدا ہوتے ہیں۔ اب میں یہ بتانا چاہتا ہوں کہ پٹانزم اور نفسیات کس طرح ان جبلتوں کو اپنی اصلی راہوں پر لا کر انسان کو محنت زدگی بسر کرنے کا موقع دیتے ہیں۔

جہاں تک نفسیات کا تعلق ہے یہ الگ موضوع ہے۔ مگر چونکہ اس کے ساتھ پٹانزم کا بہت گہرا لگاؤ ہے، اس لئے میں توہوڑا بہت اس پر لکھتا چاہتا ہوں۔ یہ بتانے کی ضرورت نہیں کہ نفسیات کس علم کو کہتے ہیں۔ غالباً "آپ بہت نہیں توہوڑا بہت ضرور جانتے ہوں گے۔ ذہنی علاقوں میں ایسی کئی علاقیں ہیں، جن میں پٹانزم مکمل طور پر کامیاب نہیں ہوتا۔ اور اس طرح بہت سے ایسے عارضے ہیں جو نفسیاتی علاج سے درست نہیں ہوتے۔ مگر پٹانزم سے درست ہو جاتے ہیں۔

تحلیل نفسی کے ذریعہ انسان کی عیالات کی وجہ کو لاشعور سے نکال کر شعور میں لایا جاسکتا ہے، تاکہ مریض خود جان لے کہ اس کی عیالات کی دراصل وجہ کیا ہے۔ اچھی طرح تحلیل نفسی کے ذریعے ہم مریض کی ان الجھنوں کو نکال باہر کرتے ہیں، جن کی راہ میں محسب کھڑا ہوتا ہے۔ جب یہ الجھنیں لاشعور سے باہر نکل کر شعور میں آجاتی ہیں تو وہ مرض جو اس مخصوص الجھن سے تعلق رکھتا تھا ختم ہو جاتا ہے۔ یعنی اس طرح محفل

نفس مریض کے اندر چھپی ہوئی اس تخریبی جبلت کا خاتمہ کر کے بہت تعمیر کو ابھارتا ہے۔ اور مریض کو زندگی سے دلچسپی لینے کیلئے آمادہ کرتا ہے۔ اس کے اندر سے فرار کی خواہش کو نکال کر زندہ رہنے کی خواہش پیدا کرتا ہے۔ لیکن بااوقات یہ جانتے ہوئے بھی کہ اس عیالات کی وجہ کیا ہے، وہ مریض سے چھٹکارا حاصل نہیں کر سکتا۔ مثلاً "ایک مریض یہ تو جانتا ہے کہ اس کے پیٹ میں درد، دن رات غم اور افسروگی کا شکار رہنے کی بناء پر ہے۔ وہ یہ بھی جانتا ہے کہ اس کے پیٹ کا زخم استخوان میں ٹپائی کی وجہ سے پیدا ہوا ہے۔ مگر یہ سب کچھ جاننے کے باوجود اس مرض سے چھٹکارا حاصل کرنا نہیں چاہتا۔ ایسے ہی لوگوں کیلئے پٹانزم مفید ثابت ہوتا ہے پٹانٹ کا کام مریض کو یہ بتانا نہیں کہ وہ کن الجھنوں کی بناء پر علیل ہے یا اس کے لاشعور سے ان الجھنوں کو باہر نکالنا نہیں ہے، بلکہ پٹانٹ مریض کے ذہن میں بحیثیت کے ذریعہ اتنی طاقت پیدا کرتا ہے کہ وہ ان امراض کا مقابلہ کرنے لگتا ہے۔ وہ پٹانزم کے دوران یہ بحیثیت بھی دے سکتا ہے کہ تم اپنے محبوب کو بھول جاؤ۔ وہ اس قابل نہیں کہ اسے یاد رکھا جائے، اور مریض اپنے محبوب کو بھلانے میں کامیاب ہو جاتا ہے۔

دوسرے الفاظ میں آپ یہ سمجھ لیجئے کہ تحلیل نفسی ایک دوا ہے جس کو برسوں تک کھانا پڑتا ہے۔ مریض آہستہ آہستہ رو بصحت ہوتا ہے اور پٹانزم آپریشن ہے، جس کے ذریعے مریض کی وہ چیز ہی نکال دیکھی جاتی ہے، جو اس کے عیالات کا باعث تھی۔ اس کی تخریبی قوت کو دبا کر قیمری

قوت کو طاقتور بنایا جاتا ہے تاکہ مریض محنت نہ کرے۔

لیکن میں اس جگہ یہ واضح کر دیتا چاہتا ہوں کہ بعض شدید ذہنی امیجینس جن کا تعلق کمرے بچپن کے واقعات یا کسی جرم سے وابستہ ہوں اس کے لئے تحلیل نفسی ہی واحد علاج ہے۔ چنانچہ مریض سے تحلیل نفسی پیدا نہیں ہوتی۔

جس طرح چنانچہ کا ایک مقام ہے، اسی طرح تحلیل نفسی بھی اپنا مقام رکھتی ہے۔ یہ ایک الگ بات ہے کہ بسا اوقات چنانچہ کے ذریعہ تحلیل نفس کو لاشعوری باتیں باہر نکالنے میں آسانی ہو جاتی ہے، مگر صحت مندی کا سرا تحلیل نفسی ہی کے سر ہوگا، نہ کہ چنانچہ کے سر۔ اس لئے جب آپ کو کسی ایسے مریض سے سابقہ پڑے جو ادویات سے اچھا نہ ہو رہا ہو اور چنانچہ بھی ناکام ہو گیا ہو، تو پھر اسے تحلیل نفسی کا مشورہ دیں، تاکہ وہ کسی ماہر سے مشورہ کر کے اپنا علاج کروا سکے۔ ایک بات یاد رکھئے کہ چنانچہ صرف انہیں پر کامیاب ہو سکتا ہے جو دماغی طور پر مفلوج نہ ہوں۔ یعنی پاگل یا نیم پاگل پر نہ تو چنانچہ کیا جاسکتا ہے اور نہ کوشش کرنی چاہئے۔

اسی طرح ہسٹریا کے مریضوں پر بھی بہت محتاط ہو کر چنانچہ کرنا چاہئے۔ اول تو کسی نو مشن کو ہسٹریا کا مریض لینا ہی نہیں چاہئے کیونکہ عموماً ”دوران چنانچہ“ مریض کے مریض پر دورہ پڑتا ہے، تو بہت ہی ناخوشگوار تجربہ ثابت ہو سکتا ہے۔ اسی طرح چنانچہ سے پہلے یہ لازمی ہے کہ آپ کو

مریض کے دل کی حالت کا مکمل علم ہو۔ اگر مریض کمزور دل کا ہے یا کبھی اس پر دل کا دورہ پڑ چکا ہے تو اسے کبھی چنانچہ نہ کریں، بلکہ محض بخش سے علاج کریں۔ کیونکہ غنودگی کے درمیان مریض کا دوران خون بہت ست ہو جاتا ہے۔ اگر وہ دوہری غنویت کا مالک ہے تو پھر ممکن ہے وہ چنانچہ کے دوران اس قدر بے جا خیر ہو جائے کہ اس کی حرکت قلب تبدیل ہو جائے۔ اس لئے ایسے مریض کو چنانچہ نہ کرنے کی کوشش نہ کریں۔

دورہ چنانچہ کے ذریعہ تقریباً ہر درد کا علاج کیا جاسکتا ہے۔ عارضی طور پر ہر قسم کے درد میں افادہ ہو سکتا ہے۔ لیکن مستقل افادہ کیلئے لازمی ہے کہ درد کسی عضوی خرابی کی بناء پر نہ ہو۔ اپنڈس کا درد جو چیٹ کی ایک آنت کے بڑھ جانے سے ہوتا ہے، آپریشن کے بغیر ٹھیک نہیں ہو سکتا۔ ابتدائی حالت میں درد محض معمولی ہوتا ہے۔ اس حالت میں اگر مریض آجائے تو پھر اس کی قوت قہر کو ابھار کر بیماری کو آگے بڑھنے سے روکا جاسکتا ہے۔ لیکن عام طور پر معمولی درد کے عالم کا مریض آئے گا ہی نہیں۔ وہ تو اسی وقت آئے گا جب اسے مرض کے دو چار دورے پڑ چکے ہوں اور آنت سوج چکی ہو۔ اگر ایسی صورت ہو تو پھر مریض کو آپریشن کا مشورہ دینا از بس ضروری ہے۔ باقی دروں کی تحقیقات بھی کر لی جائے۔ مریض کو حسب معمول آرام کرسی پر بٹھا دیں، اور گزشتہ بیان کردہ کسی طریقے پر عمل کر کے اسے چنانچہ کریں۔ جب مریض غنودگی میں چلا جائے تو بخش دیں۔

تمہاری زبان درست ہوگی۔ تم بات کرتے ہوئے شہادے نہیں۔ تم قلعی طور پر بلا دھرمک باتیں کرو گے۔ تمہارا مرض ختم ہو چکا ہے۔ تمہارا خوف ختم ہو چکا ہے۔ تم اب قطعاً نہ ہلکاؤ گے۔ تمہارا نام کیا ہے۔ (مریض اپنا نام بتائے گا۔) دیکھا تم بالکل صحیح گفتگو کر سکتے ہو۔ تم اب بالکل تندرست ہو چکے ہو۔ اچھا اب میں تمہیں جگانا ہوں۔ جاگنے کے بعد تم اپنے آپ کو بالکل تندرست محسوس کرو گے۔ اس کے بعد مریض کو جگا دیں۔ جگانے کے فوراً بعد مریض سے نارمل طور پر گفتگو کریں۔ عام طور پر اس کی نکت میں کافی فرق پڑ چکا ہوگا۔ اس طرح چند ماہ تک ہر ہفتے مریض پر عمل کیا جائے۔

دومہ مالک کل میرت والدین پر

دومہ کا عارضہ بھی ذہنی عارضہ ہے۔ مسلسل تجربات اور تحقیقات کے بعد بھی طبی طور پر یہ معلوم نہ ہو سکا کہ دومہ کی اصلی وجہ کیا ہے اور دورے کیوں پڑتے ہیں۔ بعض حالات میں اس کو موروثی مرض بھی کہا جاتا ہے۔ مگر حالیہ تحقیقات نے یہ ثابت کر دیا ہے کہ دومہ کے پچاس فیصدی مریض نفسیاتی ہوتے ہیں تو جب ان کا لاشعور فرار چاہتا ہے۔ فوراً دومہ کا دورہ پڑ جاتا ہے۔ کسی خاص مقام سے نفرت، کسی خاص شخصیت سے نفرت، کسی خاص واقعہ سے خوف عموماً دورہ پڑ جانے کے اسباب ہوتے ہیں۔ ہٹانزم کے ذریعے ہم دو طریقوں سے علاج کر سکتے ہیں۔ اول براہ

راست یعنی مریض کو عالم غنوی میں صحت مند ہونے کی بحش دی جاتی ہے۔ دوم دوران ہٹانزم مریض سے اس لاشعوری تصور کے احساس کو باہر نکالا جائے جس کی بناء پر عارضہ ہوا ہے۔

دوسری قسم کے علاج کیلئے ضروری ہے کہ معالج علم انفسیات اور تحلیل نفسی کے اصولوں سے پوری طرح واقف ہو۔ اس کے بغیر اگر اس نے کوشش کی تو ممکن ہے بجائے فائدے کے مریض کو الٹا نقصان پہنچ جائے اور وہ کسی نئی الجھن کا شکار ہو جائے۔ اس لئے تو مشق اور علم انفسیات سے واقفیت نہ رکھنے والے اصحاب کیلئے براہ راست معالجہ ہی بہتر طریقہ ہے۔ چنانچہ مریض کو حسب معمول چٹا ٹائزر کر کے اس کو بحش دیں۔

”تم صحت مند ہو رہے ہو، تمہارے ہمسفر صاف ہو رہے ہیں“ تم اب بلا تکلف سانس لے سکتے ہو۔۔۔۔۔ اب تمہیں دورہ نہیں پڑے گا۔۔۔۔۔ تم تندرست ہو چکے ہو۔۔۔۔۔ بالکل تندرست۔۔۔۔۔ تمہارے ہمسفرے بالکل صاف اور صحیح ہو چکے ہیں۔ تمہارے ذہن اب خوف زدہ نہیں ہو گا۔۔۔۔۔ اب میں تم کو جگانا ہوں۔ جاگنے کے بعد تم اپنے آپ کو قلعی صحت یاب پاؤ گے۔ اچھا اب جاگ جاؤ۔“ اس کے بعد مریض کو جگا دیں اور جاگنے کے بعد ہی اس سے کہیں کہ اب وہ مرض سے محفوظ ہو گیا ہے۔ اور اگر کبھی اس کو دوبارہ دورہ پڑے تو فکر نہ کرے، ایک دو بار اور عمل سے تندرست ہو جائے گا۔

تپ دق

دق کے متعلق گزشتہ صفحات میں کافی لکھ چکا ہوں اور یہ بات واضح کر چکا ہوں کہ کس طرح دق کے مریض زندگی سے فرار حاصل کرنے کیلئے اپنے آپ کو اس مرض کا شکار بنا ڈالتے ہیں۔ دق کا مریض پہلے تو لاشعوری فرار کی بدولت بیمار پڑ جاتا ہے۔ مگر اس کو جب یہ علم ہوتا ہے کہ اسے دق ہو چکی ہے، تو عارضہ کے مسلک ہونے کا احساس اس کے ذہن پر مسلط ہو جاتا ہے۔ اور خوف پیدا ہو جاتا ہے۔ چنانچہ وہ سوچتا ہے کہ اس کے جسموں میں شگاف پڑ چکے ہیں۔ اور یہ خوف اس کی بیماری بڑھاتا ہے۔ پٹانزم ہر حالت میں منفی ہوتا ہے۔ مگر بیماری کی نوعیت کا علم ہو جانے سے مریض زیادہ محتاط ہو جاتا ہے۔ یہ ضروری ہے کہ مریض باقاعدہ علاج بھی کرواتا رہے، اور کسی دق کے ماہر کے زیرِ علاج رہے۔ پٹانزم دق کیلئے دو صورتوں میں منفی ہوتا ہے۔ عام طور پر دق کے مریض کو آرام کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ آرام انہیں بہت کم ملتا ہے۔ یعنی جب وہ آرام سے بستر پر لیٹے بھی رہیں، اس وقت بھی ان کا دماغ باقاعدہ کام کرتا رہتا ہے اور تفکرات کی وجہ سے ان کے جسم کی طاقت صرف ہوتی رہتی ہے۔ پٹانزم کے ذریعہ اگر چند گھنٹوں کیلئے مریض پر غنودی غاری کر دی جائے تو بھی اس کے جسم میں ابتدائی توانائی پیدا ہو جاتی ہے اور وہ علالت آنا مقابہ کر سکتا ہے، کیونکہ اسے حقیقی آرام ملتا ہے، نہ صرف جسمانی بلکہ دماغی بھی۔

دوم پٹانزم کے ذریعہ مریض کے ذہن سے وہ خواہشات اور وہ جنہی نفرت دور کی جا سکتی ہے، جس کی بناء پر مریض نے راہ فرار اختیار کی ہے۔ اگر معالج محنت سے کام لے تو عام طور پر مریض خود ہی اپنی زندگی کے حالات بتا دیتا ہے۔ اور ان حالات سے معالج کو وہ بات معلوم ہو جاتی ہے جس کی بناء پر اس کو مرض سے واسطہ پڑا۔ یا اس نے اپنے آپ کو اس مرض کے حوالے کر دیا، تو اس کیلئے بہت محنت اور صبر کی ضرورت ہے۔ عام دردوں کی طرح محض ایک یا دو دو بار عمل کرنے سے مریض صحت مند نہیں ہوتا۔ بلکہ کئی کئی ماہ تک معالج کرنا ہوتا ہے۔ جس طرح یہ مرض آہستہ آہستہ بڑھتا ہے، اسی طرح آہستہ آہستہ درست بھی ہوتا ہے۔ اس لئے معالج کیلئے ضروری ہے کہ وہ مریض کے ایکسرے کا معائنہ کرتا رہے۔ اگر خود وہ ایکسرے دیکھ نہیں سکتا تو کسی ماہر کی رپورٹ دیکھتا رہے تاکہ اسے یہ معلوم ہوتا رہے کہ مریض اس کے علاج سے کس حد تک متاثر ہو رہا ہے۔

دق یا اسی قسم کے کسی مرض کا علاج شروع کرنے سے پہلے آپ کو طبی معلومات سے واقف ہونا ضروری ہے۔ اگر آپ صرف پٹانزم ہیں، تو پھر کسی خطرناک مرض کا علاج کرنے کی سعی نہ کریں۔ کیونکہ طبی معلومات نہ ہونے کی صورت میں آپ کیلئے یہ بہت مشکل ہے کہ آپ علالت کی نوعیت کو صحیح طریقے سے سمجھ سکیں۔ لہذا اس صورت میں آپ خود کو کسی ڈاکٹر سے وابستہ کر لیں۔ اس طرح آپ امدادی علاج کر سکیں گے۔ کیونکہ

اس قسم کے امراض میں ادویاتی علاج بھی جاری رکھنا ضروری ہوتا ہے۔ صرف پٹانزم سے ہی علاج کرنا عقلمندی نہیں۔ آپ کا مقصد تو صرف مرض کو رفع کرنا ہے۔ اور مرض رفع کرنے کیلئے آپ کے دل میں یہ بات پیدا نہیں ہونی چاہئے کہ ”میں بھلا ادویات کے استعمال کی اجازت کیوں دوں۔ مرض تو میرے علاج سے دوست ہو گا“ اور سہرا کسی ادویاتی علاج کے سر بندھے گا۔“ یہ نظریہ قطعی طور پر غلط ہے۔ اور خود غرضی پر مبنی ہے۔

جنسی بیماریاں

ہمارے ہاں کے ساٹھ فیصدی عوام جنسی علالتوں میں مبتلا ہیں۔ یہ علالتیں حقیقی معنوں میں کوئی حقیقت نہیں رکھتیں بلکہ محض ذہن کی پیداوار ہوتی ہیں یا حکیموں کے اشتہارات پڑھ کر نوجوان اپنے آپ کو علیل سمجھنے لگتے ہیں۔ جس قدر جلد اور بہتر اخراجات پٹانزم سے جنسی علالتوں کے علاج کی صورت میں ہوتے ہیں۔ اس سے بھی پتہ چلتا ہے کہ یہ علالتیں قطعی طور پر ذہنی ہوتی ہیں۔ اور چونکہ ان بیماریوں کے ساتھ کسی خطرے کا تعلق نہیں ہوتا۔ اس لئے پٹانٹس فرائڈل کے ساتھ علاج کر سکتا ہے۔ مردوں میں مندرجہ ذیل جنسی بیماریاں پائی جاتی ہیں:-

- (۱) جنسی نامردی (۲) جنسی کمزوری (۳) جریان احتکام (۴) خود لذتی (۵) جنسی کمزوری۔ ان سب کا علاج بہت آسان ہے۔ البتہ کبھی کبھی جنسی کمزوری کے مریض سے قدرے دشواری کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ کیونکہ

جنسی کمزوری بسا اوقات کسی بہت ہی گہری الجھن کی بدولت پیدا ہوتی ہے۔ اور ویسے عام طور پر اسے علالت کہا بھی نہیں جاتا، تاوقتیکہ مریض خود اس عادت کی وجہ سے کسی الجھن کا شکار نہ ہو جائے۔ اس لئے کمزوری کے بہت کم مریض براہ راست اس مرض کے تحت آتے ہیں۔ البتہ کبھی کبھی جنسی نامردی کے مریض کے علاج کے دوران انکشاف ہوتا ہے کہ مریض کمزور ہے اور اس کی نامردی اس کمزوری کے احساس جرم کی وجہ سے ہے۔ ایسی صورت میں بھی علاج قدرے مشکل ہو جاتا ہے، اور بسا اوقات تحلیل نفسی کی ضرورت پڑتی ہے۔

جنسی کمزوری بھی عام طور پر خیالی ہوتی ہے یا اس کے ساتھ کوئی نہ کوئی خوف وابستہ ہوتا ہے۔ عام طور پر اگر مریض سمجھ دار ہو تو محض عام ہدایت سے ہی درست ہو جاتا ہے۔ اسے اگر یہ سمجھا دیا جائے کہ جس مرض میں تم خود کو مبتلا سمجھتے ہو، وہ دراصل مرض نہیں بلکہ محض ایک وہم ہے، تو عموماً پٹانزم کی ضرورت پیش نہیں آتی۔ جریان اور احتکام تو محض سو فیصدی خیالی چیز ہے۔ اس کے پیدا کرنے کا سہرا نام نفاذ حکماء کے سر ہے۔ ڈاکٹری نقطہ نظر سے یہ کوئی بیماری ہی نہیں ہے۔ عام طور پر لوگ جس چیز کو جریان سمجھ بیٹھتے ہیں وہ مذی کا اخراج ہوتا ہے، جو عموماً ”خراش“ یا قبض کی صورت میں ہوتا رہتا ہے۔ یا وہ لوگ جو جنسی طور پر کنوارے ہوتے ہیں، ان میں جب ماؤے کی کثرت ہو جاتی ہے، تو اس کا اخراج جریان یا احتکام کی صورت میں ہوتا رہتا ہے۔ اور جب ایسے لوگ نارمل

زندگی گزارنے لگتے ہیں، یعنی جنسی اختلاط کرنے لگتے ہیں تو یہ مرض غائب ہو جاتا ہے۔ حقیقی جنسی نامردی شانزدہ ماہ ہی ہوا کرتی ہے۔ اور جب انسان پیدا انٹی نامرد ہوتا ہے، تو علاج کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا۔ لیکن جب یہ نامردی جوانی میں آکر نمودار ہو تو پھر اس کے ساتھ عام طور پر خوف ہی وابستہ ہوتا ہے۔ یا بچپن میں خود لذتی کی بنا پر احساس جرم کی وجہ سے یہ پیدا ہو سکتی ہے، جس کا علاج بھی آسان ہے۔ خود لذتی ایک عادت ہے مرض نہیں۔ بذات خود یہ کوئی بڑا اثر نہیں رکھتی۔ لیکن اس کے ساتھ جو دہم اور خوف وابستہ ہوتا ہے، اس کی وجہ سے عام طور پر نوجوان گھبرائے رہتے ہیں۔ ہسپتال کے پاس جب کوئی مریض اس عادت کو چھڑانے کے لئے آئے، تو سب سے پہلے صاف صاف الفاظ میں اسے یہی بتا دیا جائے کہ اگر وہ اعتدال کی حد تک اس عادت میں مبتلا ہے تو کوئی بڑی چیز نہیں۔ بلکہ یہ اس کے لئے بھتر ہے کیونکہ وہ محکم کی کنواری لڑکیوں کی زندگیاں تباہ کرنے سے بچا ہوا ہے، اور اپنی جنسی زندگی کا میلان اس عادت سے پورا کر لیتا ہے۔ اگر اس کے باوجود بھی وہ اصرار کرے تو اسے ہسپتالز کر کے محض یہ بحثیں دیں گے کہ وہ خود لذتی کی عادت ترک کر دے۔ لیکن ایک بات کا خیال رکھیں، بحثیں ایسی نہ ہو کہ وہ جنسی طور پر سرد ہو جائے یا خود لذتی چھوڑ کر دنیا کی طرف مائل ہو جائے۔ اسے اپنی اس عادت سے نفرت نہ دلائیں۔ آپ کے کہنے سے وہ اس سے نفرت کرنے لگے گا۔ تو پھر یہ نفرت اس کی جنسی زندگی میں الجھن ڈال دے گی۔ اسے صرف اس عادت کو

ترک کرنے کی بحثیں دیں۔ بالکل صاف اور سیدھی ہدایت جس کے ساتھ نہ نفرت نہ برائی اور نہ خوف وابستہ ہو۔ عام طور پر جب کوئی مریض جنسی کمزوری کی شکایت لیکر آتا ہے تو یہی کہتا ہے کہ وہ بچپن میں خود لذتی کا شکار تھا، اس لئے طویل ہو گیا۔ کیونکہ حکیموں کی کتابیں پڑھ کر اسے یہی احساس ہوتا ہے۔ اور اس کی ساری جنسی کمزوری بھی انہیں کتابوں اور اشتہارات کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے۔ میں اپنے ہاں کے حکماء کو اس قدر غلط اور گمراہ کن پبلیٹی کی بنا پر ”مجرم“ تصور کرتا ہوں۔ بسا اوقات خیالی نامردی کسی خاص بات یا کسی خاص عورت سے نفرت کی بنا پر بھی پیدا ہو جاتی ہے۔

میرے پاس ایک مریض معالج کے لئے آیا۔ جب اس کی ہسٹری لی گئی، تو معلوم ہوا، اس کی نامردی کا آغاز اس دن ہوا جب وہ ایک طوائف کے پاس گیا۔ اس نے حسب معمول جنسی ملاپ کیا تو طوائف کے منہ سے نکل گیا۔ ”کیا بس.....“ یہ طعنہ وہ قبول نہ کر سکا۔ چنانچہ اس کے بعد جب بھی وہ کسی عورت سے ملاپ کرتا، تو اس کے ذہن میں یہی لفظ ابھر آتا۔ نتیجہ کے طور پر وہ قطعی طور پر سرد ہوتا جاتا۔ بد قسمتی سے اس قسم کے مریض بچے درپے تجربات کرنے لگتے ہیں۔ اور وہ جتنے تجربات کرتے ہیں، ان میں ناکامی ہوتی ہے۔ ایسے مریض کا حکماء کی ہزاروں ادویات بھی علاج نہیں کر سکتیں۔

علاج

چونکہ یہ علامتیں تقریباً "ایک ہی نوعیت کی ہوتی ہیں۔ اس لئے ان کی تشخیص میں معمولی سا فرق ہوتا ہے۔

حسب معمول مریض کو چٹانائز کریں اور کہیں۔

"تم ایک نارمل انسان ہو۔ آج کے بعد سے تم جنسی طور پر بالکل نارمل ہو جاؤ گے۔ تم قطعی تندرست ہو چکے ہو۔۔۔۔۔ تم جنسی ملاپ بلا خوف انجام دو گے۔ تم بالکل سمجھند ہو چکے ہو۔ تم اب ہرگز ہرگز خوف نہیں کھاؤ گے۔۔۔۔۔ تم ایک جوان مرد انسان ہو۔۔۔۔۔ تم جب جاگو گے تو اپنے آپ کو مکمل مرد پاؤ گے۔۔۔۔۔ وغیرہ وغیرہ۔

حسب معمول مریض کو تشخیص دیکر چکا دیں۔ عام طور پر ایک ہی بار عمل کرنے سے مریض صحت یاب ہو جاتا ہے۔

آخر میں ایک ضروری بات کہنی ہے۔ اگر آپ کے پاس نامردی کا کوئی مریض آئے تو اس کی ہسٹری ضرور لیں۔ اگر اس کی ہسٹری سے اس بات کا علم ہو جائے کہ وہ اپنی المیہ سے نفرت کرتا ہے تو پھر بجائے نامردی کے علاج کے اس کی نفرت کا علاج کافی ہوتا ہے۔ کیونکہ اگر کوئی مرد کسی خاص عورت سے نفرت کرتا ہے تو پھر اس وقت تک اس عورت سے جنسی ملاپ میں ناکام رہے گا جب تک اس کے ذہن سے یہ نفرت نہ نکلے گی۔ اگر اس کو تشخیص دی گئی کہ وہ تندرست ہو چکا ہے۔ مرد بن چکا ہے۔۔۔۔۔ مگر جب وہ اس مخصوص عورت سے ملا کرے گا تو آپ کی یہ تشخیص بیکار ہو

جائے گی۔۔۔ کیونکہ اس کے دل کی نفرت اس کو کبھی مرد بننے نہ دے گی۔

عورتوں کی جنسی علامتیں

عام طور پر عورتیں جنسی امراض کا معالجہ کروانے نہیں آتیں۔ اس لئے ان کا ذکر ہی فضول ہے۔ البتہ اگر کسی عورت کو ملاپ سے درد ہو یا وہ سرد مری میں مبتلا ہو تو اس کی ہسٹری پوچھنی بھی لازمی ہوتی ہے۔ ملاپ کے دوران درد کی شکایت بھی انہیں عورتوں کو ہوتی ہے جو ملاپ کرنا نہیں چاہتیں۔ اس لئے اس کی وجہ معلوم کرنا لازمی ہے۔ اسی طرح سرد مری کا مرض بھی ملاپ سے نفرت یا شوہر کی نفرت کی بنا پر ہو جاتا ہے۔ اس لئے اس مرض کا علاج کرنے سے مرض خود بخود دور ہو جاتا ہے۔

ہسٹریا

عام طور پر ہسٹریا کے پاس جب کوئی ہسٹریا کی مریضہ لائی جاتی ہے تو اس کے لواحقین اسے آسیب زدہ یا جاودہ لڑکوں کے اثرات سمجھ کر لاتے ہیں۔ وہ بیان کرتے ہیں کہ مریضہ پر سایہ ہے یا اس پر آسیب آتا ہے۔ لیکن درحقیقت یہ سب کچھ ہسٹریا کا مرض ہوتا ہے۔ اور میں پہلے ہی لکھ چکا ہوں کہ ہسٹریا کا علاج کرتے وقت بہت ہوشیاری کی ضرورت ہے اور نکالی میں تو کسی وقت بھی مریضہ پر عمل نہیں کرنا چاہئے۔

ہسٹریا کی مریض کسی کمری الجھن کا شکار ہوتی ہے اور شادی ہو جانے کے بعد بھی دورے برقرار رہتے ہیں۔ اور کبھی کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ ہسٹریا کا آغاز ہی شادی کے بعد ہوتا ہے۔ اس صورت میں ظاہر ہے کہ مریض شادی کے بعد ہی کسی جنسی الجھن کا شکار ہوئی ہے۔ یا تو وہ جنسی طور پر غیر آسودہ ہے، یا پھر شوہر کی بے توجہی کا شکار ہو گئی ہے۔ ہر حال جب مریض اپنے نارمل حالات میں ہو تو اس کو حسب معمول پینٹائز کیا جائے۔ اور دوران غنودگی اس سے اس کی زندگی کے بارے میں سوالات کئے جائیں۔ عام طور پر بڑی عجیب عجیب باتیں ظاہر ہوتی ہیں۔ لیکن اگر آپ نفسیات سے واقف نہیں ہیں تو پھر براہ راست مریض کو عمل کے ذریعہ بخشن دیں۔

”تم ایک نارمل عورت ہو۔۔۔۔۔ آج کے بعد تمہیں کبھی دورہ نہیں پڑے گا۔“ مریض کہتی ہے کہ اسے کوئی خاص جن یا پری نظر آتی ہے تو پھر اس سے کہیں کہ ”آج کے بعد اسے وہ صورت نظر نہیں آئے گی۔۔۔۔۔ تم اب کبھی خوف نہیں کھاؤ گی۔۔۔۔۔ تمہارا ذہن صاف ہو چکا ہے۔۔۔۔۔ تمہارا آسیب بھاگ چکا ہے۔۔۔۔۔ وہ اب کبھی نہیں آئے گا۔۔۔۔۔ تم بالکل تندرست ہو چکی ہو۔ جب جاگو گی تو اپنے آپ کو بالکل تندرست پاؤ گی۔“

عام طور پر دو یا تین بار عمل کرنے سے مریض صحت یاب ہو جاتی ہے، مگر ممکن ہے کہ دو چار سال بعد کبھی دورہ پڑ جائے۔ کیونکہ اس کی

ذہنی الجھن تو برقرار رہے گی۔ تاوقتیکہ اسے دور نہ کیا جائے۔ اس لئے لواحقین کو مریض کی شادی کرنے کی ہدایت کریں۔ اور اگر مریض شادی شدہ ہے تو شوہر سے جنسی زندگی کے بارے میں معلومات حاصل کر کے اس کی اصلاح کی جائے۔

فلج

فلج اگر بہت پرانا ہو تو عموماً ”پینٹائز“ سے فائدہ ہوتا ہے۔ لیکن پرانے فلج پر پینٹائز بے کار ہوتی ہے۔ فلج کی بہت ساری وجوہ ہیں۔ اس لئے صرف وہی مریض لینے چاہئیں جن کی ہسٹری میں فلج سے کسی عضوی خرابی کا بہت کم اظہار ہوتا ہو۔ کیونکہ عام طور پر فلج ذہنی رسولی یا دماغ کی کسی نرس یا ریشہ کی خرابی سے نمودار ہوتا ہے۔ لیکن لاشعوری فلج کے کہیں بھی پائے جاتے ہیں۔ فلج کے لئے پینٹائز کر کے ٹیٹ کرنا لازمی ہے۔ فلج کے مریض کو کبھی بہت کمری نیند میں نہ لے جائیں۔ اس کے بلڈ پریشر اور دل کے فعل کو اچھی طرح جانچ لیں۔ اگر دل پر بھی اثر ہو چکا ہے تو ہرگز عمل نہ کریں۔ حسب معمول مریض کو پینٹائز کر کے اس کے مفلوج حصہ پر توجہ دیں۔ کچھ دیر یا کس دیتے رہیں (دوروں اور فلج میں پابس بہت کامیاب ہوتا ہے) اس کے بعد مریض سے کہیں کہ میں اس حصے کے قریب کھڑی ہوئی آگ لاؤں گا۔ تم کو آگ کی تپش محسوس ہو گی۔۔۔۔۔ سخت تپش۔۔۔۔۔ تم اس کی جلن بری طرح محسوس کرو گے۔۔۔۔۔

تمہارا یہ حصہ جل رہا ہے۔۔۔۔۔ تم اس کو برداشت نہ کر سکو گے۔ اس کے بعد اپنی انگلی مریض کے مقلوب حصہ پر آہستہ آہستہ رکھیں اور ساتھ ہی کہیں۔ "میں آگ کا انگارہ رکھ رہا ہوں۔ تم جلن محسوس کرو گے۔ یہ دیکھو۔" اگر مریض اپنے اس حصہ کو حرکت دے کر ہٹانا چاہے تو سمجھ لیں کہ مریض قابل علاج ہے۔ اگر مریض کسی قسم کا احساس نہ کرے تو پھر پینائزم کے دائرہ عمل سے باہر ہے۔

اگر مریض نے اپنے اس حصہ کو قدرے حرکت دی ہے تو پھر فوراً اس کے صحت مند بازو پر توجہ دیں۔ اس سے کہیں۔ "میں تمہارا یہ بازو اٹھا رہا ہوں" (اس کے بعد بازو اوپر اٹھائیں)۔ یہ بازو سخت ہو رہا ہے۔ یہ ہمیں اکڑا رہے گا۔" اس کے بعد بازو چھوڑ دیں۔ مریض کا بازو وہیں رہے گا۔ کچھ دیر بعد کہیں۔ "اب میں اس کو چھوڑتا ہوں۔ اور جب چھوڑوں گا تو یہ فوراً گر پڑے گا۔۔۔۔۔ لو اب چھوڑ رہا ہوں۔۔۔۔۔" اس کے بعد بازو چھوڑ دیں۔ اس کا بازو ڈھیلا ہو کر گر پڑے گا۔ اگر فوراً نہ کرے تو ذرا ہاتھ نیچے دبا کر کہیں۔۔۔۔۔ "اب یہ ڈھیلا ہو گیا ہے اور اپنی جگہ پر گر پڑے گا۔" اس کے بعد مریض کے مقلوب بازو کو اٹھا کر کہیں۔ "اب میں یہ بازو اٹھاتا ہوں۔ یہ بازو ہمال اکڑا رہے گا۔۔۔۔۔ یہ سخت ہو رہا ہے۔ یہ بالکل کٹڑی کی طرح سخت ہو گیا ہے۔ تم اسے نیچے نہیں گرا سکو گے۔ یہ نیچے نہ گرے گا۔" اس کے بعد بازو چھوڑ دیں۔ وہ وہیں اکڑ جائے گا۔ یہ وہی بازو ہے جو مقلوب تھا اور مریض اس کو حرکت بھی نہیں دے سکتا تھا۔

اب اس کے اندر جان پیدا ہو چکی ہے۔ اس کے بعد پہلے بازو کی طرح اسے بھی گرا دیں اور پھر کہیں۔ "تم صحت مند ہو چکے ہو۔ ہلا کلف تم اسے ہلا سکتے ہو۔ اب تم اس کو اوپر اٹھاؤ۔۔۔۔۔ ہاں اور ذرا اوپر۔ یہ اٹھ رہا ہے۔۔۔۔۔ بہت خوب۔۔۔۔۔ اب اسے واپس اپنی جگہ لے جاؤ۔۔۔۔۔ تم جب جاگو گے تو اپنے آپ کو تندرست پاؤ گے۔۔۔۔۔ صحت مند اور تندرست۔۔۔۔۔ تم اپنا بازو ہلا سکو گے۔ بہت آسانی سے۔۔۔۔۔ اب جاگ جاؤ۔!"

مریض کو جگا کر اس سے کہیں تم نے اپنے بازوؤں کو اچھی طرح حرکت دی تھی۔ اب بھی دے سکتے ہو۔ حرکت دے کر دیکھو عام طور پر مریض معمولی سی حرکت دینے میں کامیاب ہو جاتا ہے۔ اس کے بعد دو تین بار عمل کریں۔ مریض صحت یاب ہو جائے گا۔

ازدواجی زندگی اور پینائزم

ہم نے گذشتہ صفحات میں محبت اور نفرت کا ذکر کرتے ہوئے کہا ہے کہ یہ دونوں جذبے انسان کے اندر خود کو متاثر کرنے سے جنم لیتے ہیں۔ کیونکہ اگر محبت کوئی ایسی چیز ہوتی جس کا تعلق بجائے ذہن کے صرف روحانی کشش سے ہوتا تو پھر پینائزم کا اس پر کوئی اثر نہ ہوتا چاہئے تھا۔ لیکن اس کے برعکس ایسا ہوتا ہے کہ پینائزم کے ذریعہ کسی سے محبت یا نفرت کروائی جا سکتی ہے۔ بشرطیکہ معمول اس کا خواہشمند ہو۔ اس لئے ازدواجی الجھنوں

میں چٹانوں کا بست اہم دخل ہے۔ کیونکہ اس کا تعلق بھی ذہنی محبت یا نفرت سے پیدا ہوتا ہے۔

اگر میاں بیوی دونوں ہی اپنی زندگی کو استوار کرنا چاہیں تو پھر چٹانوں ان کے لئے بہترین علاج ثابت ہوتا ہے۔ عام طور پر ازدواجی زندگی کی نفرت سطحی ہوتی ہے۔ بہت کم ایسا ہوتا ہے کہ یہ الجھنیں نفسیاتی علالت سے پیدا ہوں۔ البتہ اگر ان الجھنوں کا علاج بروقت نہ کیا جائے تو پھر یہ سطحی الجھنیں پیدا ہو جاتی ہیں۔ اگر شوہر اپنی اہلیہ سے آگے چکا ہو، مگر چاہتا ہو کہ ازدواجی زندگی خراب نہ ہو تو پھر اس کی نفرت جو آگاہت سے پیدا ہوئی ہے عموماً درست ہو جاتی ہے۔ لیکن اگر کسی کمری جیسی ہوئی نفسیاتی الجھن کی بدولت یہ نفرت ہو تو پھر چٹانوں کا اثر عارضی ہوتا ہے۔ یعنی اگر ایسے شخص کو چٹانوں کے اس کی نفرت کو محبت میں بدلا جائے تو پھر وہ اس وقت تک محبت کرتا رہے گا جب تک اس کی الجھن دوبارہ نہ ابھر آئے۔ کیونکہ چٹانوں کی بخشش سے وہ الجھن لا شعور کی حقیقت گمراہیوں میں دب جاتی ہے۔ لیکن عموماً اس قسم کے کیس بہت کم ہوتے ہیں۔ اس لئے چٹانوں کے ذریعہ اجڑی ہوئی زندگی آباد ہو سکتی ہے۔ اس کے ذریعے یہ جوڑے زندگی کے ایسے موڑ پر لانے جاسکتے ہیں جہاں سے وہ زندگی کو از سر نو شروع کر سکتے ہیں۔ جیسا کہ میں نے پہلے کہا ہے کہ بے اوقات کوئی کمری نفسیاتی الجھن ہوتی ہے۔ اور عام طور پر سطحی نفسیاتی رد عمل ہوتا ہے۔ اس لئے اگر تمام زندگی کی چھان بین کر لی جائے تو علالت میں آسانی ہوتی

ہے۔ اگر عام طور پر آپ میاں بیوی سے ان کی شکایات سنیں گے تو جو وجہ وہ بتائیں گے وہ وجہ عموماً لفظ ہوگی۔ کیونکہ اگر انہیں خود وجہ کا علم ہو تو پھر الجھن پیدا ہونے کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا۔ اس لئے یہ وجہ تو آپ کو تلاش کرنی ہوگی۔ اس کے لئے نفیات کا مطالعہ از بس ضروری ہے۔ اس لئے جب بھی کوئی جوڑا آپ کے پاس آئے تو اس سے تمنا میں الگ الگ باتیں کریں۔ اور جواب نوٹ کر لیں۔ سوالات کچھ مندرجہ ذیل قسم کے ہوتے ہیں:-

(۱) شادی کب ہوئی تھی؟ (۲) شادی سے پہلے میاں بیوی کس تعلقات؟ (۳) کیا شادی محبت کی بنیادوں پر ہوئی تھی؟ (۴) شادی کا پہلا سال کیسے گزرا؟ (۵) دوسرا سال (۶) اور پھر تیسرا سال یہاں تک کہ آخری سال کی تفصیل معلوم کر لیں (۷) مجھڑوں کی ابتداء عموماً کب ہوئی؟ (۸) جنسی زندگی کیسی ہے؟ (۹) جنسی طور پر وہ دونوں ایک دوسرے کو مطمئن کرتے ہیں یا نہیں؟ (۱۰) دونوں میں سے کوئی ایک کبڑی میں جھلا ہے یا نہیں؟ (۱۱) اولاد کتنی ہے؟ (۱۲) اولاد کی موجودگی سے ازدواجی زندگی پر کیا اثر پڑتا ہے؟

اس طرح تمام حالات معلوم کرنے کے بعد دونوں کو الگ الگ چٹانوں کے ان سے سوالات کریں عام طور پر وہ باتیں جو ان کا لا شعور چھپا رکھتا ہے، عالم تنویم میں وہ تمام باتیں اگل دیتا ہے۔ یہاں پر چٹانوں کو بہت ہوشیار ہونا چاہئے۔ کبھی کبھی لا شعور چٹانوں کو دھوکہ دینے کے لئے

غلا باتیں بھی بتانا شروع کر دیتا ہے۔ یہ پٹانٹ کے نفسیاتی علم پر منحصر ہے کہ وہ اس کو پکڑ سکے۔ ممکن ہے شعوری حالت بیوی میں جھوٹ کہہ رہی ہو کہ وہ جنسی طور پر آسودہ ہے، مگر پٹانٹم کے دوران وہ یہ ظاہر کر دے گی کہ وہ غیر آسودہ ہے۔ اسی طرح شوہر بھی غنڈگی میں اپنی جنسی الجھنیں نہ چھپا سکے گا۔ عامل کو چاہئے کہ وہ خود کم بولے اور معمول کو بولنے دے۔ بعض عامل معمول کو صرف Laoing باتیں کہتے ہیں تاکہ مریض کے لاشعور میں چھپے ہوئے رازوں کو باہر نکلنے کا موقع مل سکے۔ جب مریض اپنے تمام واقعات کی کڑیاں جوڑے تاکہ صحیح صورت حال سامنے آجائے، ورنہ محض براہ راست بحثیں دینے سے کوئی دوسری الجھن نمودار ہو سکتی ہے۔ مثال کے طور پر ایک کیس درج کیا جاتا ہے۔

ایک شوہر جس کی شادی کو چھ سال گزر چکے تھے اپنے آپ کو بیوی سے انتہائی تنفر محسوس کرنے لگا۔ اور باوجود کوشش کے بھی اس کو نہ چاہ سکا۔ بیوی اس کی اس تبدیلی پر پریشان تھی۔ اور کوشش کرتی رہی کہ وہ دوبارہ اسے حاصل کر سکے، مگر شوہر اپنی تسکین کی خاطر دوسری عورتوں سے تعلقات بڑھانے لگا۔ یہاں تک کہ اس نے دوسری شادی کرنے کا اعلان کر دیا۔ مگر اس کا ضمیر اس کو یہ انتہائی قدم اٹھانے سے روکتا رہا۔ اور وہ تذبذب میں مبتلا رہا۔ ایک طرف تو وہ بیوی کو چھوڑنا بھی نہیں چاہتا تھا، کیونکہ اس کے دو بچے تھے اور وہ اپنی الیہ کو بے قصور بھی سمجھتا تھا۔ مگر دوسری طرف وہ اپنی الیہ سے مطمئن نہیں تھا۔ بلکہ جنسی طور پر وہ اس

سے نفرت بھی کرنے لگا تھا۔ وہ کہتا تھا کہ اس کے لئے اس کی الیہ میں کوئی جنسی کشش باقی نہیں رہی۔ اور محض جنسی کشش کے فقدان کی وجہ سے وہ اس سے الگ نہیں ہونا چاہتا تھا۔ وہ ایک ایسے دوراں پر آکر رک گیا تھا جہاں پہنچ کر اس کے لئے یہ فیصلہ دشوار ہو گیا تھا کہ وہ کیا کرے۔ کیا الیہ کو چھوڑ کر دوسری شادی کر لے؟ یا اس کو بھی روکے اور دوسری بیوی بھی گھر میں ڈال لے۔ یا پھر اسی طرح سے گزر کرتا رہے۔ وہ چاہتا تھا کہ کسی طرح ایسی چیز پیدا ہو جائے کہ وہ اپنی الیہ کے ساتھ ہی زندگی بسر کر سکے۔ اس کو اطمینان چاہئے تھا۔ محبت چاہئے تھی اور جنسی آسودگی کی آرزو تھی۔ جب وہ پٹانٹم کے لئے آیا تو اس نے کہا کہ اسے منتقل کر دیا جائے کہ وہ اپنی الیہ سے محبت کر سکے اور کسی دوسری عورت کو نہ چاہے۔

ظاہر ہے کہ مریض خود اس بات کا حتمی تھا کہ وہ اپنی الیہ کو چاہے۔ چنانچہ جب پٹانٹم کے ذریعے براہ راست بحثیں دیکر اسے اپنی الیہ سے محبت کرنے پر مجبور کیا گیا، تو اس کا نتیجہ خاطر خواہ نکلا۔ لیکن ایک اور الجھن نمودار ہو گئی۔ وہ جنسی طور پر نامد ہو گیا۔ چنانچہ اس پر دوبارہ عمل کر کے اس کی خیالی ناموسی کا علاج کیا گیا۔ سال بھر تک وہ بالکل درست رہا، مگر پھر آہستہ آہستہ پہلی حالت پر آ گیا۔ وہی تنفر اور غیر آسودگی۔ اس کی الیہ کو چھ ماہ کے لئے اس سے الگ کر دیا گیا۔ اور پھر اس پر عمل کر کے کہا گیا کہ وہ اپنی الیہ سے بری طرح محبت کرے گا۔ چنانچہ وہ اس کو واپس بلانے پر اصرار کرتا رہا۔ اس کی محبت میں بری طرح ترسپنے لگا۔ جب

اس کا اصرار بہت بڑھ گیا تو اس کی البیہ کو واپس بلوایا گیا۔ چند ماہ تک وہ بالکل ٹھیک رہا، اپنی البیہ کو چاہتا رہا۔ مگر پھر آہستہ آہستہ اپنی پرانی حالت پر آگیا۔ حالانکہ اس کی البیہ کو بھی ہدایت دی جا چکی تھی کہ وہ جنسی طور پر اس کا ساتھ دے۔ مگر وہ اس کو پھر بھی نہ چاہ سکا۔ اس کے سوائے اور کوئی چارہ نہ تھا کہ اس کی اصلی البیہ کو کھنکھایا جائے۔ چنانچہ جب اس پر عمل کیا گیا تو اس کی لاشعوری البیہوں کا پتہ چلا۔ اور مندرجہ ذیل باتیں ظاہر ہوئیں۔

مریض بچپن سے محبت کا تلاشی تھا۔ مریض بچپن ہی میں بے توجہی کا شکار ہو گیا تھا۔ اس کے والدین اگرچہ اپنی دانست میں اس سے محبت کرتے تھے، مگر یہ وہ بھی محسوس کرتا تھا کہ اس سے نفرت کی جاتی ہے۔ چنانچہ جب اس کی شادی ہوئی تو اس نے وہاں اس محبت کو تلاش کیا۔ اس کی آرزو تھی کہ اس کو بری طرح چاہا جائے۔ لیکن اس کی بیوی عام گھرانوں کی طرح ایک سیدھی سادی لڑکی تھی، جو ازدواجی زندگی میں کسی بگاڑ کے کی توقع نہ تھی۔ بیوی کی جانب سے جذبات کی عمومی حیثیت بھی اس کے لئے تکلیف دہ ثابت ہوئی۔ وہ سمجھنے لگا کہ جس طرح بچپن میں وہ محبت سے محروم رہا ہے، اسی طرح وہ اب بھی محروم ہے۔ ان تمام حالات نے اس کے اندر اذیت پرستی کا رجحان پیدا کر دیا۔ اور اسی رجحان کے پیش نظر وہ مختلف لڑکیوں سے محبت کرتا اور جب وہ اس کی محبت کا دم بھرنے لگتیں تو وہ دوسری اور پھر تیسری لڑکی کو چاہنے لگتا۔ اس کے ذہن میں ایک

ندیدہ بین یا بلاخوری کا احساس پیدا ہو چکا تھا۔۔۔ ایک نہ سیر ہونے والی طبیعت۔۔۔ ایک غیر آسودہ احساس۔

اس کی البیہ ہر ممکن طریقے سے اسے خوش کرنے کی کوشش کرتی رہی، لیکن وہ اس حقیقت کو نہ پاسکی کہ اس کا شوہر شدت جذبات کی وجہ سے بکرو ہو چکا ہے۔ شوہر کے شدت جذبات اور مختلف لڑکیوں کے معاشرت نے اس کی بیوی کے اندر بھی جنسی جمود پیدا کر دیا۔ اس جنسی سرد مری نے جلتی پر تیل کا کام کیا، اور اس کا شوہر قطعی طور پر مایوس ہو گیا۔

چنانچہ اس لئے لازمی ہو گیا کہ دونوں کا علاج کیا جائے۔ ایک طرف تو بڑی کوششیں کیں گے کہ کم کیا جائے، دوسری طرف اس کی البیہ کی سرد مری کا علاج کیا جائے۔ اور یہی کیا گیا۔۔۔ آج وہ جوڑا جنسی خوش زندگی بسر کر رہا ہے۔ شوہر بیوی پر جان چڑھتا ہے، اور البیہ اس پر مرقی ہے۔ اس قسم کے ہزاروں کیس ہو سکتے ہیں، جن پر براہ راست چٹانزم کا مستقل اثر نہیں ہوتا۔ اس لئے ضروری ہے کہ تمام علاقوں کا علاج کیا جائے۔ لیکن جو جوڑے محض چند ماہ کے بعد جھڑ ہو جاتے ہیں اور کسی گہری البیہ کا شکار نہیں ہوتے، انہیں چٹانزم کے ذریعہ براہ راست کیا جا سکتا ہے۔

بری عادتوں کا علاج

چٹانزم کے ذریعہ بہت سی بری عادتوں کا علاج بہ آسانی کیا جا سکتا

ہے۔ انسان خود بری عادتوں سے تنگ آ جاتا ہے، مگر وہ اپنے آپ کو غلام بنا لیتا ہے، مگر چاہنے کے باوجود ان عادتوں سے بچنا نہیں چھڑا سکتا۔ ان کے لئے پینانزم ایک بہترین علاج ہے۔

سگریٹ نوشی

اکثر لوگ سگریٹ چھوڑنا چاہتے ہیں مگر کوشش کے باوجود نہیں چھوڑ سکتے۔ سگریٹ نوشی سے تمباکو کی آرزو نہیں ہوتی، بلکہ اس کے ساتھ دوسری چیزیں بھی وابستہ ہوتی ہیں۔ مثلاً "سگریٹ سے الکھیاں مصروف رہتی ہیں۔ منہ کو مصروف رکھنے کی عادت بھی پڑ جاتی ہے (فرائیڈ کی نگاہ میں سگریٹ نوشی کا تعلق بھی جنسی ہے)۔ بر حال جب اس قسم کا مریض آئے تو اس کو حسب معمول پینانزم کریں اور مندرجہ ذیل تجویز دیں۔

"تم اب سگریٹ نہیں پی سکو گے۔ تم کو سگریٹ سے جلے ہوئے روڑ کی بو آئے گی۔۔۔۔۔ میں سگریٹ دیتا ہوں تم پیو، مگر تم کو سخت بدبو محسوس ہو گی" (اس کے بعد مریض کو سگریٹ دیں۔ وہ کش لیتے ہوئے تھوکتے لگے گا، کیونکہ سخت بو آئے گی) اس سے پھر کہیں۔ "یہ بو تم کو ہمیشہ آئے گی، تم سگریٹ نہیں پی سکو گے۔" مریض کو جگا دیں اور جگا کر اسے سگریٹ دیں وہ اسے نہیں پی سکے گا۔ کیونکہ اس کو روڑ کی بدبو آئے گی۔

شراب

شراب کی عادت بھی اسی طرح چھڑائی جاسکتی ہے۔ مگر اس بات کا خیال رکھنا چاہئے کہ مریض اگر بہت پرانا عادی ہے تو پھر اس کی خواہش نہ صرف بہت سخت ہوتی ہے، بلکہ ضروری بھی ہو جاتی ہے۔ اس لئے یہ عادت یک مرتبہ نہیں چھڑائی جاسکتی۔ کیونکہ طبعی طور پر نقصان پہنچنے کا احتمال ہوتا ہے۔ اس لئے بہت ضروری ہے کہ سنبھل کر علاج کریں۔

اسے شراب سے دوران پینانزم نفرت دلانی جاسکتی ہے۔ اس سے کہیں کہ شراب سخت متعفن اور بدبودار ہوتی ہے۔ اسے کسی ایسی چیز کا نام بتائیں جس کی بدبو ناقابل برداشت ہو۔ عام طور پر مریض شراب سے نفرت کرنے لگے گا۔ اسی طرح دوسری نشہ آور چیزوں کی عادت بھی چھڑائی جاسکتی ہے۔ تقریباً "تمام بری عادتوں کے ساتھ اسی قسم کی بحیث دی جاتی ہے کہ مریض کو اس کی عادت سے نفرت پیدا ہو جائے۔ لہذا موقع و محل دیکھ کر بحیث دیں۔

☆ ----- ☆

بچوں پر پٹنائزم

چھوٹے بچوں کو پٹنا ناز نہ کرنا چاہئے۔ عام طور پر ان کی ذہنی ناچٹگی کی بناء پر پٹنائزم نہیں کیا جاسکتا۔ لیکن ہم پٹنائزم کے اصولوں سے بچوں کے ذہن پر بہت بہتر اور حسب فضا اثر ڈال سکتے ہیں۔ اس کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ جب بچہ سوئے لگے اور ہلکی نیند ہو تو اسے پاس بٹھا کر بہت آہستہ آہستہ نرم لمبے میں تحشش دیں۔ وہ آپ کی آواز کو سنے اور اس کا ذہن تحشش کو جذب کرے۔

مثلاً "بستر پر پیشاب کرنے کی عادت بہت بری ہوتی ہے۔ یہ عادت عام طور پر بچے والدین کو اپنی طرف مرکوز کرنے کیلئے ذہنی طور پر اپنے اندر پیدا کر لیتے ہیں۔ جب بچے کو یہ محسوس ہونے لگتا ہے کہ اس کے والدین اس سے محبت نہیں کر رہے ہیں تو وہ ان کی توجہ کا مرکز بننے کیلئے عجیب عجیب سی لاشعوری حرکتیں کرتا ہے۔ ان میں سے ایک بستر پر پیشاب کرنا بھی ہے۔ یہ ضروری ہے کہ والدین بچے کے ساتھ اپنا رویہ بدلیں۔ اور اسے اپنی محبت سے نوازیں۔ اس کے ساتھ ساتھ والدین تحشش بھی دیں۔ "تم بہت اچھے بیٹے ہو۔ میں تم سے محبت کرتا ہوں (کرتی ہوں) تم بہت پیارے بچے ہو۔ اچھے بچے بستر پر پیشاب نہیں کیا کرتے۔ تم اب بستر

پر پیشاب نہیں کرو گے۔ جب بھی پیشاب لگے، مجھے جگا کر اپنی خواہش ظاہر کرو گے۔ تم بہت اچھے بیٹے ہو۔ اب تم سو جاؤ اور گہری نیند۔۔۔۔۔۔" اس قسم کی تحشش روزانہ دینی چاہئے۔ عموماً "چار پانچ روز تحشش دینے سے بچہ اپنی عادت بدل دیتا ہے۔ تحشش دیتے وقت اس بات کا خیال رہے کہ بچہ گہری نیند نہ سویا ہو۔ اور وہ گہری نیند سو چکا ہو تو اسے آہستہ سے جگا دیں اور جب وہ دوبارہ غنودگی میں آجائے تو تحشش دیں۔ تحشش پوری نرم اور پیاری آواز میں دینی چاہئے۔ اس طرح ہر قسم کی بری عادت کو چھڑانے کیلئے تحشش دی جاسکتی ہے۔

والدین کو اس بات کا خیال رکھنا چاہئے کہ رات کو تو وہ اس کو بہت پیارا اور اچھا بچہ ہونے کی تحشش دیں، مگر دن میں اس کو برا بھلا کہتے رہیں، تو پھر اس صورت میں تحشش کا خاطر خواہ اثر نہ ہوگا۔ بلکہ ممکن ہے کہ بچہ کسی ذہنی الجھن کا شکار ہو جائے۔ بچوں میں چھوٹی چھوٹی بیماریاں بھی عام طور پر محبت حاصل کرنے کیلئے ہوتی ہیں۔ ایک ڈاکٹر نے ایک عورت نے شکایت کی کہ اس کے بچے کو آئے دن بخار ہو جاتا ہے۔ بہت علاج کئے مگر یہ بخار بخنے میں ایک دو بار ضرور ہو جاتا ہے۔ ڈاکٹر نے اس سے پوچھا کہ اس کے اور کتنے بچے ہیں؟ اس نے بتایا کہ دو۔ ایک اس سے چھوٹا ہے۔ ڈاکٹر کو خیال آیا کہ وہ اپنی محبت زیادہ تر چھوٹے بچے کو بخش رہی ہے۔ چنانچہ ڈاکٹر نے اس سے کہا کہ آپ اپنے اس بچے سے زیادہ محبت اور پیار کا سلوک کریں۔ لہذا عورت نے اپنا رویہ بدلا تو بچہ کا بخار بھی جاتا رہا۔ یہ

ایک حیرت ناک بات تھی۔ کیونکہ عام بخار کسی نہ کسی infection سے ہوتا ہے۔ اور یہ انفیکشن بلا دوا کے دور نہیں ہوتا۔ لیکن جیسا کہ مگرشٹ صفحات میں لکھا جا چکا ہے کہ کس طرح انسان ان جراثیم کو پا لے ہے اور محبت کی خاطر کیا کیا بیماریاں نہیں ہوتیں؟

عموماً دیکھا گیا ہے کہ جو والدین بچوں کو ذہنی محبت نہیں دے سکتے وہ ان کا دل کھلونوں سے بھرتا چاہتے ہیں۔ وہ یہ بھول جاتے ہیں کہ بچے کھلونوں سے زیادہ والدین کی گرم آغوش اور پیار بھرے بوسوں کے آرزو مند ہوتے ہیں۔ کھلونے محبت کا نعم البدل نہیں ہو سکتے۔

اسکولوں سے دل چرانے والے بچے

والدین کو بلاوجہ یہ شکایت پیدا ہو جاتی ہے کہ بچہ اچھا بھلا اسکول جا رہا تھا کہ یکایک وہ پڑھائی سے کترانے کیوں لگ گیا ہے؟ یہ وقت بڑا مہر آزا ہوتا ہے۔ جب والدین بچے کے مستقبل کو درخشاں بنانا چاہتے ہیں، مگر بچہ کند ذہن نکل آتا ہے۔ یہ حقیقت ہے کہ کند ذہنی بعض اوقات پیدا نشی بھی ہوتی ہے۔ لیکن ایسی ہزاروں مثالیں موجود ہیں کہ بچہ اسکول کے زمانے میں کند ذہن اور پڑھائی کا چور تھا، مگر بعد میں وہی بچہ ایک اچھا پروفیسر بن گیا۔

پڑھائی سے نفرت کا آغاز عموماً ”دباؤ“ سے شروع ہوتا ہے۔ اس میں استادوں کا ہاتھ بھی ہوتا ہے، جہاں سے بچے کو اس مخصوص کتاب اور پھر

اس مخصوص استاد اور پھر اس مخصوص اسکول سے نفرت ہو جاتی ہے۔ اس لئے بچے پر کبھی دباؤ نہ ڈالنا چاہئے۔ اگر بچہ کسی خاص سبق کو یاد نہیں کر سکتا تو کچھ دنوں کیلئے اس سے باز پرس نہ کی جائے اور اس دوران اس سے نرمی اور پیار کا برتاؤ کیا جائے۔ اس کے دل میں پڑھائی کا شوق صرف پیار ہی سے ڈالا جاسکتا ہے۔ بچوں کی صحت کا بھی خیال رکھیں اس کو کسی ایسے بچے سے نہ ملنے دیا جائے جو اسے پڑھائی کے خلاف ورغلائے۔ مگر یہاں بھی بہت ہوشیاری اور عقلمندی کی ضرورت ہے۔ بچے سے ذہنی سی اس کا دوست چھڑوانا بری بات ہے۔ عام طور پر بچے پیار اور محبت سے ہر بات مان جاتے ہیں۔ بچے کو رنگین تصاویر والی کتابیاں پڑھنے کو دی جائیں۔ اسے ایسی کتابیاں سنائی جائیں، جن میں برے لوگوں کے بچپن کے واقعات ہوں۔ اور پھر ہر رات اسے بخشن بھی دینی چاہئے۔ اس بخشن میں بچے کو پڑھائی کی طرف راغب کیا جائے۔ قدرے پیار اور محبت سے کند ذہن بچے بھی ذہین ہو جاتے ہیں۔

☆ ----- ☆ ----- ☆

روزہ مرہ زندگی اور پناہ نزم

گزشتہ صفحات میں یہ ذکر کیا جا چکا ہے کہ ہم روزانہ اپنی زندگی میں غیر ارادی طور پر پناہ نزم کی بحیثیت کا استعمال کرتے ہیں۔ مگر ہمیں اس بحیثیت کی نوعیت کا علم نہیں ہوتا۔ اسی طرح ہم خود لوگوں کے پناہ نزم کا شکار ہوتے ہیں اور ہم ایسی چیزیں خریدنے پر مجبور کئے جاتے ہیں جن کی ہمیں ضرورت نہیں ہوتی۔ اسی طرح ہم عموماً خود اپنے گھر میں اپنے بچوں پر پناہ نزم کا استعمال کر کے ان کو غلط راہوں پر گامزن کرنے کے ذمہ دار ہوتے ہیں۔

اب ہم آپ کو بتاتے ہیں کہ ہم کس طرح دوسروں پر پناہ نزم کا استعمال کرتے ہیں۔ سب سے پہلے ہم اپنے بچپن کی طرف لوٹتے ہیں۔ کیا آپ کسی مخصوص چیز سے خوف کھاتے ہیں۔ یقینی طور پر کوئی نہ کوئی ایسی چیز ہوگی جس سے آپ ڈرتے ہیں۔ مگر اور کوئی نہیں ڈرتا۔ یا پھر دوسری کوئی ایسی چیز ہوگی جس سے آپ ڈرتے ہیں مگر اور کوئی نہیں ڈرتا یا پھر دوسرا کوئی ڈرتا ہے۔ مگر آپ نہیں ڈرتے۔ اس کی ابتداء ہمارے والدین بچپن میں ہم پر پناہ نزم کے ذریعہ کرتے ہیں۔ مثلاً "اکثر لوگوں کو آپ نے پانچ سات منزلہ اونچائی پر کھڑے ہو کر عمارتوں سے نیچے جمنا کھٹے سے خوفزدہ

ہوتے دیکھا ہوگا۔ آخر جب وہ نیچے دیکھتے ہیں تو ان کے رونگٹے کیوں کھڑے ہو جاتے ہیں۔ وہ دیوار یا کسی ستون کو زور سے کیوں پکڑ لیتے ہیں۔ اس لئے کہ ان کے والدین ان کو بچپن سے یہ بحیثیت دیتے رہتے ہیں۔

"پناہ نزم کی سے مت جھانکو مگر جاؤ گے۔"
 "پناہ نزم کیوں میں مت کھڑے ہو مگر جاؤ گے۔"
 "پناہ نزم کیوں پر مت چڑھو مگر جاؤ گے۔"
 "نکریوں پر مت بیٹھو مگر جاؤ گے۔"

یہ مسلسل تکرار بچے کے ذہن میں آہستہ آہستہ ہوتی چلی جاتی ہے جو جوانی میں اسے بلندی سے خوفزدہ رکھتی ہے۔ یہاں تک کہ وہ تیز رفتار گاڑی یا ہنگولے کھانے والی سواری سے بھی خوفزدہ رہتا ہے۔ حالانکہ نہ اس نے کسی کو بلندی سے گرتے دیکھا ہے اور نہ ہی تیز رفتار گاڑی کا حادثہ کبھی اس کی آنکھوں کے سامنے ہوا ہے۔ بچپن کی یہ بحیثیت عموماً اتنا پست ہمت بنا دیتی ہے کہ آدمی بزدل ہو کر رہ جاتا ہے۔ آخر آپ میں اور قبائلوں میں کیا فرق ہے؟

قبائلی گولیوں کی باڑ میں ڈٹے رہتے ہیں۔ اگر گولی لگ جائے تو کبھی حواس باختہ نہیں ہوتے۔ اس لئے کہ ان کے والدین بچپن سے ان کو ایسی بحیثیت دیتے رہتے ہیں جن کی وجہ سے گولیوں کا خوف ان کے ذہن سے یکسر نکل جاتا ہے۔ بزدلی اور جواں مروی کسی جانور کا نام نہیں بلکہ یہ بچپن کی پناہ نزم کا نام ہے جو والدین اپنے بچوں پر مسلسل استعمال کرتے ہیں۔

ممكن ہے آپ پوچھیں کہ اگر بچپن کی تعلیم اور بحیثیت اتنی مفید ثابت ہوتی ہے تو اکثر والدین کو یہ شکایت ہوتی ہے کہ ان کا بیٹا ویسا نہیں نکلا جیسا وہ بنانا چاہتے تھے۔ یعنی ایک ڈاکٹر کا بیٹا ڈاکٹر بننا چاہے تھا۔ اس کی وجہ ہوتی ہے۔ (۱) باپ کی بحیثیت میں کمزوری (۱) کوئی ایسا واقعہ جو اس بچے کو طبی تعلیم سے متفر کرنے میں موثر ثابت ہوا ہو۔ بحیثیت کمزور کیسے ہو سکتی ہے؟ اس کی عام سی مثال یوں سمجھ لیجئے کہ آپ سگریٹ پیتے ہیں۔ مگر اپنے بچوں کو سگریٹ نہ پینے کی ہدایت کرتے ہیں۔ اس قسم کی بحیثیت بالکل بیکار ہوتی ہے جو خود آپ کے عمل کو جھٹلا رہی ہو۔ اس سلسلے میں ایک دلچسپ کہانی سنئے۔

ایک تاجر کا بیٹا گزرتا تھا اور اس کی یہ عادت والدین اس سے چھڑوانا چاہتے تھے۔ چنانچہ وہ اسے ایک سادھو کے پاس لے گئے۔ سادھو نے بچے کو دو سرے دن بلوایا اور کہا "بیٹا گزرتا تھا کہ وہ اسے کھایا کرو۔ یہ بری چیز ہے۔" بچے نے گزرتا کھانا چھوڑ دیا۔ والدین بڑے حیران تھے کہ اتنی سی بات کے لیے سادھو نے اس کو دو سرے دن کیوں طلب کیا۔ پوچھنے پر سادھو نے کہا کہ کل میں نے خود گزرتا کھایا تھا۔ بھلا میں بچے کو وہی بات نہ کرنے کی ہدایت کس طرح کر سکتا تھا۔ جس پر میں خود عمل کر رہا تھا۔ لہذا بحیثیت کی کمزوری کی ابتدا ہی اس طرح ہوتی ہے۔ ممکن ہے کسی ڈاکٹر باپ نے با اوقات ڈاکٹری کی تعلیم حاصل کرنے کی ہدایت اس وقت دی ہو جب وہ خود ہی اس سے بیزار ہو۔ اور تعلیم دینے والے ڈاکٹر کی زندگی میں دن بھر

میں کئی لمحے ایسے ضرور آتے ہیں کہ وہ اپنے پیشے سے بے انتہا اکتا جاتا ہے۔

اب رہا کوئی دوسرا واقعہ تو ایسے سینکڑوں واقعات ہو سکتے ہیں جن سے بچہ کسی خاص پیشے یا تعلیم سے متفر ہو جاتا ہے۔ ممکن ہے اسے جبر بھارت سے نفرت ہو جائے۔ ممکن ہے کہ کسی مریض کو باپ کے خلاف منطقی بحث کرنے سنا ہو اور ممکن ہے گھر سے باہر اس نے اپنی زندگی کیلئے مستقبل کا کوئی آئیڈیل بنالیا ہو۔

یاد رکھئے جب کوئی بوشمند بچہ زندگی کا کوئی آئیڈیل بنالیتا ہے تو پھر عموماً والدین کی مسلسل تکرار بھی اس کے خلاف ہی کام کرتی ہے۔ کیونکہ پھر وہ اپنے اندر اس بحیثیت کے خلاف قوت مدافعت پیدا کر لیتا ہے۔ ہم نے پچھلے صفحات میں لکھا ہے کہ جب کسی کے اندر قوت مدافعت موجود ہو تو اس پر چٹا زوم نہیں کیا جاسکتا۔ اس لئے کسی بچے کو اپنا ہم نوا بنانے کیلئے یہ بہت ضروری ہے کہ اسے بحیثیت کیلئے تیار کیا جائے۔ اس کے آئیڈیل کو بڑے ہی سلیتے سے بدلنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس لئے کئی نوجوانوں کو کہتے سنا ہوگا کہ وہ انجینئر بننا چاہتے تھے مگر باپ نے ان کو وکیل بنا ڈالا۔ ایسے بچے کبھی وکیل ثابت نہیں ہوں گے جن کو ان کی مرضی کے خلاف پڑھایا گیا ہو۔

آپ نے دیکھا ہوگا کہ ہماری زندگی کا تمام مستقبل بچپن کی بحیثیت پر تعمیر ہوتا ہے۔ اگر ہم بچے کو صحت مند بحیثیت دیں گے تو اس کی آئندہ

زندگی بھی صحت مند ہوگی۔ ہم بچے کو کنزرو، بزل اور جواں مرو، چور اور شرابی
 بھی خود بناتے ہیں۔ بخش کا یہ مطلب نہیں کہ دن رات آپ بچے کو بیکھر
 پاتے رہیں کہ تم وکیل بنو گے۔ اچھی طرح پڑھو جنہیں وکیل بننا ہے۔
 وکالت بڑا اچھا پیشہ ہے وغیرہ وغیرہ۔ نہیں سب سے پہلے یہ ضروری ہے کہ
 ہم بچے کو اپنی خود اعتمادی اور صدق دل سے اس قابل بنائیں کہ اس کو ہم
 پر اعتماد ہو جائے۔ وہ آپ کو اپنا دوست سمجھ کر آپ سے مشورہ کا طالب
 ہو، نہ کہ آپ کو ایک جابر اور ہٹ دھرم باپ تصور کر کے آپ سے خوف
 زدہ رہتا ہو۔ اور وہ مجبوراً یہ سوچتا ہے کہ آپ صرف اپنے مطلب کی
 بات کہتے ہیں۔ اس کے دل کی کوئی بات نہیں کرتے۔ اس کے بعد بچے کے
 رجحان کا بغور مطالعہ کریں۔ اگر اس کے اندر آرٹس بننے کی صلاحیت ہے
 تو آپ اس کی اس صلاحیت کو اجاگر کریں۔ آپ اس کی صلاحیت کو دبا کر
 اسے ایک کامیاب وکیل یا ڈاکٹر نہیں بنا سکتے۔ ممکن ہے وہ آپ کے بنائے
 ہوئے راستے پر چل کر آپ کی مسلسل تکرار (پیشہ) کے زیر اثر ڈاکٹر یا
 وکیل بن جائے۔ مگر زندگی بھر کامیاب وکیل یا ڈاکٹر نہ بن سکے۔ زندگی کا
 مقصد صرف یہی نہیں کہ کسی پیشے کے ذریعے صرف روٹی کا انتظام کیجئے۔
 روٹی تو بہت سے ذریعوں سے کھائی جاسکتی ہے۔ جب تک کہ انسان کا ضمیر
 اور دماغ کسی پیشے میں جاذبیت محسوس کر کے مطمئن نہ ہوگا، اس وقت تک
 اس کا پیشہ اس کیلئے مصیبت بن کر اس کی زندگی تلخ بناتا رہے گا۔

ایک صاحب کو شکایت تھی کہ وہ بہت ہی غیر مستقل مزاج ہیں۔ کسی

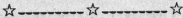
کام کو دو بار سے زیادہ عرصہ تک نہیں کر سکتے۔ بار بار نوکریاں بدلتے ہیں۔
 مختلف پیشے اختیار کرتے ہیں۔ مگر چند ہی دنوں بعد خامدہ منافع کمانے کے
 باوجود چھوڑ دیتے ہیں۔ شادی کے سلسلے میں بھی یہی کیفیت ہے۔ شادی کرنا
 چاہتے ہیں، مگر لڑکی کا انتخاب نہیں کر سکتے۔ اس طرح ان کی زندگی ایک
 مسلسل سفری ہوتی ہے، جس کی کوئی منزل کوئی ٹھکانہ نہیں۔ آپ کی زندگی
 میں بھی ایسے ہی کئی لوگ آئے ہوں گے۔ دراصل یہ لوگ وہ تباہ حال
 بگڑے ہوئے بچے ہوتے ہیں، جو بچپن میں ایک آئیڈیل تو بنالیتے ہیں، مگر
 والدین کی مجبوریوں کی وجہ سے اس کو پا نہیں سکتے۔ اور آہستہ آہستہ وہ بھی
 خود بھول جاتے ہیں کہ آئیڈیل کیا تھا اور ادھر ادھر بھٹکتے رہتے ہیں۔ کیا ان
 کی زندگی قابلِ رحم نہیں؟ لہذا ہم غریبی ہدایات کا استعمال ان بچوں پر مختصر
 اور بہتر طریقہ سے کر سکتے ہیں، بشرطیکہ ہم نے اس کا اسلوب سیکھ لیا ہو۔
 اس طرح اپنے آپ پر (Ato Sugistion) کا استعمال بھی کر سکتے ہیں۔ خود
 اپنی پیشہ کے ذریعہ ہم اپنے کردار بھی بدل سکتے ہیں۔ ضروری نہیں کہ
 آپ اپنے آپ کو چونا غازی کریں، صرف پیشہ کے ذریعہ ہی کافی تبدیلیاں
 کی جاسکتی ہیں۔ یہ بات تو آپ کو معلوم ہو چکی ہے کہ بخش کس طرح
 ہمارے ذہن پر اثر انداز ہوتی ہے۔ اسی پیشہ کو اپنے حسبِ حال موثر بنایا
 ہے۔ اس کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ آپ ہر روز سونے سے پہلے اپنے آپ
 کو مسلسل بخش دیں۔ مگر یہ بخش محض الفاظ میں نہ ہو، بلکہ آپ اپنے
 دماغ اور اپنے تمام قویٰ کو استعمال کرنے کی کوشش کریں کہ دورانِ بخش

کسی قسم کی مداخلت نہ ہونے پائے۔ اگر بخش لیتے لیتے سو جائیں تو زیادہ مناسب ہے۔

"میں اس چیز سے خوف نہیں کھاؤں گا" اس میں کوئی بات ڈرنے کی نہیں۔ میں خوف نہیں کھاؤں گا۔ میں ہرگز خوفزدہ نہیں ہوں گا۔" اسی طرح مسلسل بخش لیتے رہیں۔ یکسوئی اور اعتماد کے ساتھ دو چار روز میں ہی دیکھیں گے کہ آپ کے اندر تبدیلی پیدا ہو رہی ہے۔

بعض لوگ صبح اٹھتے ہی اپنے آپ کو مضطرب اور پرموہ محسوس کرتے ہیں اور یہ احساس تمام دن ان کے اعصاب پر سوار رہتا ہے۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ وہ کسی بات میں خوشی محسوس نہیں کرتے، مذاق کا بھی برا مان لیتے ہیں، کاروبار میں چڑچڑاپن اور غصہ موجود ہوتا ہے، دنیا سے آگاہی والا جذبہ پیدا ہو جاتا ہے (یہ ابتداء ہے ذہنی قرار کی جس کے بعد ہی علاقوں کا دور شروع ہوتا ہے)۔ اس قسم کے استعمال کا علاج بھی از خود بخش سے کرتا ہے۔ رات کو سوتے وقت خود کو بخش دیں کہ میں صبح کو تروتازہ اٹھوں گا۔ میں بہت مسرور ہوں گا، خواہ کچھ بھی نہ ہو میں مطمئن اور خوش رہوں گا۔ یہ بخش مستقل دیتے رہیں تاوقتیکہ خند نہ آجائے۔ اسی طرح صبح اٹھتے ہی خود سے کہیں "کتنا اچھا دن ہے" میں کتنا خوش ہوں" پڑھو گی گا کوئی فقرہ ہرگز نہ کہیں۔ دو تین دن میں ہی دیکھیں گے کہ آپ کے اندر کتنا بڑا تغیر نمودار ہوا ہے۔ آپ کا تمام دن مسرت سے گزرے گا۔ جو کام بھی آپ کریں گے اس میں خوشی اور مسرت محسوس کریں گے۔ ناکامی کا

خندہ پیشانی سے مقابلہ کر سکیں گے۔ بہتر اور مسرت آمیز بخش دنیا اپنا معمول بنالیں۔ عادت پڑ جائے پر آپ خود بخود ہر روز اس کا استعمال شروع کریں گے، اور پھر آپ کی زندگی ایک نئے دور میں داخل ہو جائے گی۔ ایک فرحت بخش اور کامیاب دور۔



میں پر رحم فرما۔ آمین

چند اہم طریقے

۱۔ سمعی

آواز۔۔۔ چنانچہ حالت یا نوعیت کی حالت پیدا کرنے کا سب سے عام ذریعہ ہے آپ لائٹ اور موثر انداز میں بولتے ہیں۔ آپ کے لہجہ میں توازن اور روانی ہوتی ہے، اور اپنے معمول سے کہتے ہیں کہ وہ جسم کو ڈھلا چھوڑ دے، یعنی آرام سے بیٹھ جائے۔ اس کے بعد آپ اس پر نوعیت کی حالت طاری کرنے کے کیلئے اپنی آواز سے تاثر پیدا کرتے ہیں، "نیند گہری نیند۔ آپ کے پچھلے اب بھاری ہو رہے ہیں۔ آپ نکلان محسوس کر رہے ہیں۔ اب آپ سو رہے ہیں۔" وغیرہ وغیرہ۔

آپ چاہیں تو یہ کیفیت طاری کرنے کیلئے موزوں قسم کی موسیقی استعمال بھی کر سکتے ہیں۔ ایسی موسیقی جس میں مسلسل دھک ہو۔ شاید آپ کے مطالعہ میں آیا ہو کہ قدیم قبائل قربانی وغیرہ کے وقت ایک خاص قسم کے ڈھول یا نظارے بجا یا کرتے تھے۔ آج بھی آپ نے ہندوستان اور پاکستان میں مزاروں وغیرہ پر "بھوت اتارنے" والوں کو دیکھا ہوگا۔ وہ ایک مخصوص انداز میں ڈھول بجاتے ہیں، جس میں ایک مسلسل تال ہوتی ہے۔

اور اس کے زیر اثر مریض جھومنا شروع کر دیتا ہے۔ آپ کو بھی ایسے ہی مسلسل تال والی موسیقی کے ریکارڈ کو استعمال کرنا چاہئے۔ اس کے اثر سے مریض پر غم غالبی کی یہ کیفیت طاری ہونے لگتی ہے۔ مجھے یقین ہے کہ آپ سب کو کبھی نہ کبھی کسی ڈانسنگ ہال میں یا موسیقی کی محفل میں اس کا تجربہ ضرور ہوا ہوگا۔

۲۔ بصری

اگر آپ ایک ہی نکتہ پر کافی دیر تک گھومتے رہیں، تو رفتہ رفتہ آپ اس کو دھندلا ہوتا ہوا محسوس کریں گے۔ یہاں تک کہ بالکل ہی مبہم ہو جائے گا۔ لیکن یہ جادو نہیں ہے۔ اگر آپ نے نفسیات کا مطالعہ کیا ہے تو اس کا سبب یہ آسانی سمجھ جائیں گے۔ ایک ہی عکس (image) کی مسلسل مہیج (stimulation) کے باعث نگاہ تھک جاتی ہے اور نظر کی اس تھکان کے باعث وہ نکتہ دھندلا ہوتے ہوتے بالکل ہی مبہم ہو جاتا ہے۔ ماہرین نفسیات کا کہنا ہے کہ تھکان اور آگے بڑھ کر دماغ کی جھلی (cortex) پر اثر انداز ہوتی ہے، اور اس مخصوص حصہ میں بھی تھکان پیدا کر دیتی ہے۔ یہ تھکان دماغ میں بھی رفتہ رفتہ پھیل جاتی ہے۔ یہاں تک کہ نیند یا غمار کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے!

ذیل میں آپ ایک نشان دیکھ رہے ہیں۔ پٹا اسٹ عام طور پر اسے

استعمال کرتے ہیں، اس کو "وائر ٹوئیم" یا "کلتھ ٹوئیم" کہتے ہیں۔"



اگر آپ نے اپنے معمول کو اس کلتھ یا کسی روشن بلب یا گیند کو کسی بھی ایک مرکز پر مسلسل گھورتے رہنے کی ہدایت کریں، تو آہستہ آہستہ اس پر خواب کی سی کیفیت طاری ہو جائے گی، یہ کیفیت اور بھی گہری ہو جائے گی۔ یہاں تک کہ معمول کو بالکل ہی پرسکون خاموش اور متوجہ رکھا

جائے۔ یہ ضروری ہے کہ اس کی توجہ کسی اور طرف ہٹے نہ پائے۔ اس صورت میں دماغ پر خمار کی کیفیت بتدریج گہری ہو جاتی ہے۔ یہاں تک کہ معمول پر بالکل ہی نیند طاری ہو جاتی ہے۔ اس کے پونے بھاری ہونے لگتے ہیں، اور آنکھ بند ہونے لگتی ہے۔

نظری تھکان طاری کرنے کے اور بھی کئی طریقے ہیں، مثلاً "ایک ہلے ہلے ہوئے پنڈولم کو معمول سے گھورنے کی ہدایت کی جائے۔ اس طرح بھی اس پر نیند کی حالت طاری ہو جاتی ہے۔ اب تیسرے طریقے پر بھی غور کر لیا جائے۔

سس۔ لمسی (Tactile)

"لمس۔ یعنی وہ حس جو چھونے سے محسوس کی جائے۔" ایک زمانے میں مریض کی پیشانی یا ہاتھ کو سلا کر یا چھو کر دپٹا ٹانز کرنے کا طریقہ عام تھا۔ لیکن ہمارا خیال ہے کہ اس طریقے سے استرازا کرنا چاہئے۔ کیونکہ نومیٹ (Trance) کی حالت میں معمول کو چھونے سے اسے غلط فہمی ہو سکتی ہے۔

لیکن ہر چیز میں کچھ نہ کچھ استثنا بھی ہوتا ہے، مثلاً "اگر معمول اندھا و بہرہ ہے تو آپ کو یہی طریقہ اختیار کرنا ہوگا۔ بلاشبہ لمسی طریقہ سے بھی نیند طاری کی جاسکتی ہے۔

آپ نے خود محسوس کیا ہوگا کہ حجام جب بال بناتا ہے تو خود بخود

غٹوگی طاری ہونے لگتی ہے۔ بالکل یہی حال اس وقت ہوتا ہے جب آپ سر کی مالش کراتے ہیں۔

اور جہاں تک ہمارا خیال ہے جس شامہ (سو گھنٹے کی حس) یا حس ذائقہ کے ذریعے نوبت طاری نہیں کی جاسکتی۔ اگر ایسا ہوتا تو آج کے ماہر باورچیوں نے اس کو ضرور دریافت کر لیا ہوتا۔

یوں پٹا تاز کرنے کے بہت سے طریقے ہیں۔ لیکن ان میں تقریباً ہر ایک میں حس تھکان ضرور پیدا کی جاتی ہے اور یہ کوئی تعجب کی بات نہیں۔ ممکن ہے آپ کو تجربہ ہو کہ اکثر ماہر نوبت (پٹاٹ) کی بات سنتے ہوئے ہی غیر اختیاری طور پر آپ پٹا تاز ہو جاتے ہیں۔ مثلاً اس کے کچھ کے دوران آپ پر ایک دم غٹوگی طاری ہو جاتی ہے ایسا کیوں ہوتا ہے؟ اس کی متوازن اور مسلسل آواز آثار چڑھاؤ کے اثر سے ہی آپ پر حس تھکان طاری ہو جاتی ہے۔ بالکل اسی طرح جیسے آپ آرام کرسی پر بیٹھے ہوئے ریڈیو پر کوئی تقریر سن رہے ہوں اور اس کے اثر سے خوابیدہ ہو جائیں۔

یہی نہیں آپ نے ٹرین کے سفر میں بھی تجربہ کیا ہوگا۔ گزرتے ہوئے مناظر کو مسلسل دیکھتے رہنے سے نیند کی سی کیفیت طاری ہو جاتی ہے۔ یا مسلسل گزرنے والے تار کے کھمبوں کو دیکھتے رہنے سے پلکیں جو جمل ہو جاتی ہیں۔ اس غٹوگی کا باعث ٹرین کی وہ کھٹاکھٹ کی مسلسل آواز بھی ہو سکتی ہے جو چڑیوں سے پیدا ہوتی ہے۔ ان تمام حالات میں

عموماً پہلے آپ پر حالت نوبت طاری ہوتی ہے اور پھر آپ نارمل نیند کی آغوش میں پہنچ جاتے ہیں یہ ایک بالکل عام بات ہے۔

ماں جب بچے کو گود میں تھپک تھپک کر لوریاں دیتی ہے تو وہ ایک پٹاٹ کا کام کرتی ہے۔ جھولے یا پالنے میں لیٹنے سے جو نیند آجاتی ہے وہ بھی اسی طرح حس تھکان کا کرشمہ ہے۔ اور اس لئے ان معمولوں کے ساتھ جو پٹا تاز ہونے میں خوف یا جھجک محسوس کرتے ہوں آپ ان میں سے کسی ایک طریقے کا مظاہرہ کر کے ان کے خوف کو بہ آسانی دور کر سکتے ہیں تاکہ ان کو یقین آجائے کہ پٹا نزم کوئی غیر فطری یا غیر معمولی چیز نہیں ہے۔

آٹھ اہم علی طریقے

پٹا تاز کرنے یا نوبت طاری کرنے کے آٹھ طریقے متصف ہیں۔ ان میں سب سے پہلا ”نظری“ ہے۔

۱۔ نظری طریقہ

اپنے معمول کو پشت کے بل کوچ پر لٹا دیجئے۔ اس کے سر کے نیچے ایک کچھ رکھ دیجئے یا اسے کسی آرام کرسی کی پشت سے ٹک کر بیٹھنے کی

ہدایت کیجئے اس سے کہئے کہ جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دے۔ یعنی مکمل (Relaxation) کی حالت میں ہو جائے۔ پھر اس سے کہئے کہ ”آپ اپنے سر کو پیچھے کسی ایک نقطے پر جمالے۔“ بہتر ہے کہ جس ٹینک اسپاٹ یا دائرہ نویت کو میں نے ذرا اوپر قلم بتایا تھا اسی قسم کا ایک نشان پہلے سے وہاں موجود ہو یا پھر اس سے کہئے کہ چمت میں لگے ہوئے بلب پر نگاہ مرکوز کر لے۔ آپ اپنے ہاتھ میں کوئی کچی پنسل یا شیشے کی گیند وغیرہ لیکر اس پر نظر جمائے کیلئے بھی کہہ سکتے ہیں۔ لیکن اس صورت میں وہ چیز اس کی نظروں سے کم از کم ایک فٹ بلند ہو۔ یہ اطمینان کر لینا ضروری ہے کہ جس چیز کو آپ اس مقصد کیلئے استعمال کریں، معمول اس کو مسلسل گھور رہا ہو۔ اور اگر اس کی نظر ادھر ادھر بھٹکنے لگے تو آپ اسے منع کر دیں اور مسلسل اسی نکتے پر گھورتے رہیں اور یاد دہانی کراتے رہیں۔ اس طرح اس کی توجہ ہر طرف سے ہٹ کر صرف ایک جگہ مرکوز ہو جائے گی اور اس کی دلچسپی کا مرکز صرف ایک مسجع ہوگی۔ اور جب اس کی نظر ایک جگہ پر اچھی طرح مرکوز ہو جائے تو آپ ملائم اور متوازن لہجہ میں روانی اور تسلسل کے ساتھ بولنا شروع کر دیں۔

آپ کی پلکیں بوجھل ہوتی جا رہی ہیں۔

آپ کی آنکھیں اب تھک گئی ہیں۔ یہ بند ہونا چاہتی ہیں۔

انہیں بند ہو جانے دیجئے۔ بند ہو جانے دیجئے۔

اس سیاہ نکتے کو گھورتے رہئے۔

اے گھورنے سے آپ کی پلکیں بوجھل ہو رہی ہیں۔

آپ تھکان محسوس کر رہے ہیں۔

آپ کی آنکھیں بند ہونا چاہتی ہیں۔

اب یہ اور بوجھل اور بوجھل ہو گئی ہیں۔

تھک گئی ہیں اور تھک گئی ہیں۔

اب یہ بالکل بند ہونا چاہتی ہیں۔

اب آپ کی آنکھوں میں جلن سی ہو رہی ہے۔

ان میں پانی بھر آیا ہے۔

آپ انہیں بند کر لینا چاہتے ہیں۔

انہیں بند کر لیجئے۔

آپ کی آنکھیں بند ہو رہی ہیں۔ آپ کی آنکھیں بند ہوتی جا رہی ہیں۔

آپ انہیں بند ہو جانے دیجئے۔

اب یہ بالکل بند ہو گئی ہیں۔ بالکل بند ہو گئی ہیں، بالکل بند ہو گئی ہیں۔

ہیں۔

اگر آپ دیکھیں کہ مریض کی آنکھوں سے پانی بہ رہا ہے تو آپ کہہ سکتے ہیں کہ:-

اب آپ کی آنکھیں نم ہو گئی ہیں، تھک گئی ہیں۔

انہیں بند ہو جانے دیجئے، یہ بند ہو جائیں گے۔

جلدی بند ہو جائیں گی۔

آپ پر نوبت طاری ہو رہی ہے۔

آپ سو رہے ہیں۔

نیند۔ مٹھی نیند۔ گہری نیند۔ اب آپ سو گئے ہیں۔

اس طرح آپ کا پہلا یعنی نظری طریقہ مکمل ہو گیا۔

۲۔ تدریجی سستی (Progressive Relaxation)

اس دوسرے طریقے میں بھی معمول کوچ پر لیٹ جاتا ہے، یا آرام

کری پر وراندہ ہو جاتا ہے۔

اور پھر آپ اس سے کہتے ہیں:

کسی پر سکون منظر کا تصور کیجئے۔

آپ ساحل سمندر کی پرسکون فضاء میں لیٹے ہوئے ہیں، اور آفتابی

فصل کر رہے ہیں۔

اب آپ آرام سے لیٹ جائیے۔

اپنے تمام جسم کو ڈھیلا اور پھول کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

سب سے پہلے اپنے پیروں سے ابتداء کیجئے۔

انہیں بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

اب آپ اپنے گھٹنے کے عضلات کو ڈھیلا کر دیجئے۔ ڈھیلا بالکل

ڈھیلا۔

اب اپنے پیٹ کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔ بالکل ڈھیلا۔

اب اپنی انگلیوں اور بازوؤں کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔ بالکل ڈھیلا۔

سورج کی شعاعیں آپ کے جسم پر پڑی رہی ہیں۔

آپ گرمی محسوس کر رہے ہیں، آرام اور گرمی۔

آپ کا جسم بالکل ڈھیلا ہے۔

آپ آرام وہ گرمی محسوس کر رہے ہیں۔

آپ کا جسم ہلکا ہوتا جا رہا ہے، ڈھونڈ جا رہا ہے۔

آپ گہرائیوں میں جا رہے ہیں۔

آپ کی پلکیں بوجھل ہو رہی ہیں، آپ کو نیند آرہی ہے۔

نیند آرہی ہے، گہری نیند، آرام وہ نیند۔

آپ کی آنکھیں بند ہو رہی ہیں، آپ کو نیند آرہی ہے۔

آپ سونے والے ہیں۔

اب آپ سو رہے ہیں۔ نیند اور گہری نیند۔

آپ سو رہے ہیں۔ آپ سو گئے ہیں۔"

ان جملوں کو بار بار دہراتے رہئے۔ آپ دیکھیں گے کہ جلدی ہی

آپ کے معمول کی پلکیں بوجھل ہونا شروع ہو جائیں گی، معمول کی پلکیں

بوجھل ہو جائیں گی۔

ہچکچکے لگیں گی۔ پہلے آہستہ آہستہ اور پھر جلدی جلدی۔ یہاں تک

کہ وہ بند ہو جائیں گی۔ اور نوبت کی حالت شروع ہو جائے گی۔ اس

طرح پلکیں جھپکنے کی کیفیت کو - (Catalepticeyelid) کہتے ہیں۔

۳۔ تیسرا طریقہ

یہ پہلے دو طریقوں کا مشترک استعمال ہے۔

تیسرے طریقے میں پہلے دونوں طریقے استعمال کئے جاتے ہیں، اس میں کامیابی کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔

معمول کو حسب معمول کوچ یا کرسی پر دراز ہونے کی ہدایت کیجئے۔

اس سے کہنے کہ کسی ایک جگہ پر اپنی نگاہیں مرکوز کر لے۔

اس کے بعد اس سے کہنے کہ جسم اور عضلات کو بالکل ڈھیلا چھوڑ

دے۔

پھر اس سے کہنے کہ کسی ایک جگہ پر اپنی نگاہیں رکھے۔

پھر پہلے کی طرح اس کو بخشش یا الفاظ دینا شروع کیجئے۔ مثلاً

اب آپ کی پلکیں جو جھل ہو رہی ہیں۔

اب آپ کی آنکھیں بند ہونا چاہتی ہیں۔

اپنے جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔ بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

آپ کا جسم بالکل ہلکا ہوتا جا رہا ہے۔

آپ پر غنودگی طاری ہو رہی ہے۔

اس طرح جب آپ مسلسل بخشش دیتے رہیں گے، تو آپ کے ہر

جملہ پر اس کا جسم ست اور آنکھیں جو جھل ہوتی جائیں گی۔ جلد ہی وہ

جھپکنے لگیں گی یہاں تک کہ وہ بند ہو جائیں گی۔

اب ہم بقیہ پانچ طریقوں پر اختصار کے ساتھ روشنی ڈالتے ہیں، کیونکہ یہ بہت کم مستقل ہیں۔

یہ پانچ طریقے مندرجہ ذیل ہیں:-

۱۔ ہاتھوں کی پرواز کا طریقہ Hand Levitation

۲۔ براہ راست گھورنے کا طریقہ Direct Eye Gaze

۳۔ دلوں ٹھنکنا Whitlows Technique

۴۔ دواؤں کے استعمال کا طریقہ Drugs Use Method

۵۔ کنفیوژن ٹھنکنا Confusion Technique

۴۔ ہاتھوں کی پرواز

یہ طریقہ نفسیاتی عمل توجہ کے ماہرین کیلئے بہتر ہے، جسے عموماً "تھیل

نفسی کیلئے استعمال کرتے ہیں۔ یہ بہت دیرپا اور صبر آزما طریقہ بھی ہے۔

معمول کو ایک آرام کرسی پر دراز ہونے کی ہدایت کر دی جاتی ہے،

اور پھر اس سے کہا جاتا ہے کہ وہ اپنے دونوں ہاتھوں کو تھیلوں کے بل

زانوؤں پر رکھ لے۔

اس کے بعد اس کو ہدایت دی جاتی ہے کہ اپنی تمام تر توجہ دونوں

ہاتھوں پر مرکوز رکھے۔ انہیں مسلسل گھورتا رہے۔

اس دوران پٹائٹ حسب معمول بخشش دیتا رہے گا۔

یہاں تک کہ وہ محسوس کرے گا کہ اس کے ہاتھ حرکت کر رہے ہیں۔ رفتہ رفتہ دونوں ہاتھ معمول کے چرے یا پیشانی تک بلند ہو جائیں گے اور تب اس پر گہری نیند طاری ہو جائے گی۔

۵۔ براہ راست گھورنے کا طریقہ

عوام میں یہ طریقہ سب سے زیادہ مقبول ہے۔ اس کا سبب یہ ہے کہ اسٹیج پنٹسٹ یا پھر وہ نام نہاد ماہرینِ نویت جو اسٹیج پر اسی نام سے اپنے کرتبوں کا مظاہرہ کرتے ہیں، اسی طریقے کو استعمال کرتے رہے ہیں۔ اس طرح ان لوگوں پر یہ ظاہر کرنا مقصود ہوتا ہے کہ ان میں کوئی پراسرار قوت عظیم موجود ہے۔!

بالا شبہ یہ سب کچھ اس لیے۔ دراصل یہ انہی نظری طریقوں میں سے ایک ہے جس میں معمول کسی ایک نکتہ پر اپنی نگاہ مرکوز کرتا ہے جس کے باعث نظری تھکان پیدا ہو کر نیند طاری ہو جاتی ہے۔

آپ صرف یہ کرتے ہیں کہ معمول کو ایک آرام دہ کرسی پر دراز کر دیتے ہیں اور پھر ہدایت کرتے ہیں کہ وہ آپ کی آنکھوں میں گھورے۔

اس کے بعد نظری طریقے کی طرح آپ تجشیں دینا شروع کرتے ہیں۔ اور معمول پر آہستہ آہستہ نیند طاری ہو جاتی ہے۔ وہ سو جاتا ہے۔

لیکن اس بات کا بھی امکان ہے کہ مریض کے ساتھ ساتھ آپ خود بھی نہ سو جائیں۔

۶۔ ولہو کا طریقہ

یہ طریقہ اپنے موجد، ایک مشہور امریکن ڈاکٹر ویت لو (Whitlow) کے نام سے یاد کیا جاتا ہے۔

ڈاکٹر ویت لو اپنے معمول کی سہائی شریانوں (Carotid arteries) یعنی (ان شریانوں کو جن کے راستے خون دماغ تک جاتا ہے) کو تقریباً دس سینکڑ تک دبائے رکھتے تھے۔ اور جب مریض پہ بے ہوشی سی طاری ہونے لگتی تو وہ اس سے کہتے کہ ”تم اب تھکان محسوس کر رہے ہو۔“ اس طرح جب وہ سہائی شریانوں سے اپنا ہاتھ ہٹاتے تو معمول پٹانائز ہو چکا ہوتا تھا۔ ڈاکٹر ویت لو کا دعویٰ تھا کہ انہوں نے ہزارہا معمولوں کو اس طریقے سے پٹانائز کیا تھا۔

اس کے باوجود ہم ڈاکٹر ویت لو کے اس طریقہ کار سے اتفاق نہیں کرتے۔ ایسا طریقہ جس میں دماغ تک دورانِ خون کا سلسلہ خواہ چند سینکڑ کیلئے ہی کیوں نہ بند کیا جاتا ہو، خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔ آخر کار جوڑو کے ماہرین بھی تو اپنے دشمن پر حملہ کرتے ہوئے ایسے ہی طریقے استعمال کرتے ہیں۔ وہ آپ کو بتائیں گے کہ یہ دس سینکڑ کا وقفہ بھی موت ہونے کیلئے بعض اوقات بہت کافی ہو سکتا ہے۔

۷۔ دواؤں کا استعمال کا طریقہ

نومیت طاری کرنے میں کبھی دواؤں سے بھی مدد لی جاتی تھی۔ عام طور پر جو دوائیں نومیت کی حالت طاری کرنے میں معاون ثابت ہوتی ہیں وہ حسب ذیل ہیں:

۱۔ تھائیپنٹون (Thiopentone)

۲۔ باربیتورٹس (Barbiturates)

۳۔ کینابیس اینڈکا (Canabisinica)

۴۔ اسکوپولیمین (Scopola Mine)

ذاتی طور پر میں مینٹاس طاری کرنے میں دواؤں سے مدد لینے کا قائل نہیں ہوں۔ اگر معمولی بہت زیادہ جوش و گرمی محسوس کر رہا ہے یا بہت گھبرایا ہوا خوفزدہ ہے، تو بھی دوا کے بجائے کوئی ایسا شربت یا کافی وغیرہ دینی چاہئے جس سے اعصاب کو سکون مل جائے۔ خود مینٹاسٹ کیلئے بھی اسی طریقہ پر عمل کرنا مناسب ہے۔

۸۔ کنفیوژن

یہ آٹھواں طریقہ ہے۔ اس کے موجد بھی ایک امریکن مینٹاسٹ ڈاکٹر ایرکسن (Erickson) ہیں۔ وہ اپنے معمولوں کو تیزی کیساتھ اتنے مختلف

اور متغیر میٹشن دیتے تھے کہ وہ گھبرا اٹتا تھا۔ مثلاً:-

اپنا بلایا ہاتھ اٹھاؤ۔

اب دابنا ہاتھ اٹھاؤ۔

اب بلایا ہاتھ۔

دابنا ہاتھ بھی۔

بلایا ہاتھ گھماؤ۔

فرضیکہ بہت پھرتی کے ساتھ وہ اس طرح مختلف میٹشن دیتے رہتے کہ مریض کی سمجھ میں کچھ نہیں آتا کہ وہ کیا کرے۔ اور عاجز اگر وہ اس حد تک تھک جاتا کہ جب ڈاکٹر حکیمانہ آواز میں حکم دیتے:-

”اب سو جاؤ۔۔۔۔۔!“

تو وہ فوراً ہی نیند کی آغوش میں پہنچ جاتا۔

لیجئے اب آپ نے مینٹاسٹ کرنے کے بہت سے طریقے جان لئے۔ جیسا کہ شروع میں لکھا گیا ہے، ان میں سے ہر ایک میں حسی میات کو ذریعہ بنایا جاتا ہے۔

پہلے ہی بتایا جا چکا ہے کہ یہ میات تین ہوتی ہیں۔ بصری، سمعی اور لمسی۔ اب ممکن ہے آپ یہ سوال کریں کہ کیا ہر ایک محسوس کو مینٹاسٹ کیا جاسکتا ہے؟ اور اگر کیا جاسکتا ہے، تو ان کی نوعیت کی نیند کتنی گہری ہوگی۔ ایک مرتبہ اس فن میں مہارت حاصل کر لینے کے بعد جس کیلئے بلاشبہ کافی مشق کی ضرورت ہوگی، آپ نوے فیصدی افراد کو مینٹاسٹ کرنے

کے قابل ہو جائیں گے۔ بشرطیکہ وہ خود اس کیلئے تیار ہوں۔ بقیہ دس فیصدی پر آپ کی کوشش موثر ثابت نہ ہوگی۔ لیکن اس کا یہ مطلب ہرگز نہیں کہ انہیں چٹاناز کیا ہی نہیں جاسکتا۔ جن دس فیصدی افراد کو میں چٹاناز نہیں کر سکتا، انہیں کوئی اور شخص کر سکتا ہے۔ اور جو آپ سے چٹاناز نہیں ہوتے انہیں کوئی اور کر سکتا ہے۔ اور اس طرح تقریباً تمام افراد کسی نہ کسی سے چٹاناز ضرور ہو سکتے ہیں۔

اب نومیت یعنی چٹاس کی نیند کی کیفیت کو بھی سمجھ لیجئے۔

اس مضمون پر جو ٹیکسٹ بک ماہرین نے لکھی ہیں، ان کے مطابق اس نیند کے بائیس مختلف مدار ہیں۔ لیکن مختصراً ہم ان کو صرف تین میں تقسیم کر سکتے ہیں۔ ہلکی اوسط اور گہری۔ پہلے میں یہ بتا دوں کہ کم از کم دس فیصد افراد ایسے ضرور ہوں گے، جن پر نومیت کی نیند نہیں طاری ہو سکتی گی۔

اس کے بعد تقریباً ۲۵ فیصد افراد ایسے ملیں گے، جن پر ہلکی نیند کی حالت پر آسانی طاری ہو جائے گی اور اس عالم میں ان کا ذہن کسی قسم کے خوف یا پریشانی سے پاک رہے گا۔ ان کی حالت بالکل سکون اور اطمینان کی ہوگی۔ لیکن نومیت کے اس درجہ میں (Analgesia) نہیں ہوتا۔ لیکن نومیت کے اس درجہ میں نہیں ہوتا۔

باقی میں سے پینتیس فیصدی افراد پر اوسط درجہ کی نیند (نومیت) آسانی سے طاری ہو جاتی ہے۔ اس حالت میں وہ بالکل پرسکون رہتے ہیں۔

ان کو معمولی قسم کے درد یا تکلیف کا احساس نہیں ہوتا۔ مثلاً دندان ساز ان کے دانتوں کے خلاء کو بہ آسانی پر کر سکتے ہیں، اور ڈاکٹر یا سرجن معمولی زخم یا جٹے ہوئے شخص کے زخموں کی مرہم پٹی آسانی سے کر سکتے ہیں۔ مریض کسی قسم کی مزاحمت نہیں کر سکتا۔

اب صرف وہ ہیں فیصد افراد رہ جاتے ہیں، جن پر چٹاس کی گہری نیند کا غلبہ ہو سکتا ہے۔ اس درجہ میں گہری بے ہوشی پیدا ہو جاتی ہے، اور اس حالت میں خطرناک اور نازک ترین بڑے آپریشن کئے جاسکتے ہیں۔ آپ ان کے جسم کے کسی بھی عضو کو کاٹ سکتے ہیں۔ قیصری، ولادت (Caesarean) یا پیٹ چیر کے زچگی کرائی جاسکتی ہے۔ دانت اکھاڑے جاسکتے ہیں اور اسی قسم کے تمام دیگر آپریشن کئے جاسکتے ہیں۔ مریض کو ذرا بھی احساس نہیں ہوتا۔ ڈاکٹر نیٹو نیٹو سیکس مشہور برطانوی پلاسٹک سرجن نے حال ہی میں پستانوں کا پلاسٹک سرجری آپریشن کیا جو خطرناک تھا۔ اور جس میں پورے ستر منٹ صرف ہوئے۔ اس کے علاوہ انہوں نے اس حالت میں ٹوٹوں کا آپریشن بھی کیا، جس میں کچھ کم وقت لگا۔ غرضیکہ ایسے سینکڑوں کیسز ریکارڈ میں موجود ہیں، جن میں گہری نومیت کی حالت میں تکلیف دہ آپریشن کامیابی کے ساتھ کئے گئے اور مریض کو ذرا بھی احساس نہیں ہوا۔

ابھی جو اوسط بتلایا گیا ہے، یہ ان ماہرین کی پریکٹس سے لیا گیا ہے جو فن چٹاناز پر عبور رکھتے ہیں۔ آپ جب اپنی پریکٹس کی ابتداء کریں گے تو

اس اوسط سے کامیابی نہیں ہوگی۔ ممکن ہے شروع میں دس کے بجائے تیس فیصد افراد کو آپ چنانچہ نہ کر سکیں اور جن کو بھی کر لیں، ان پر گہری نیند نہ طاری کر سکیں۔ لیکن رفتہ رفتہ جیسے جیسے آپ کو مہارت ہوتی جائے گی یہاں تک کہ مندرجہ بالا اوسط کے لحاظ سے آپ بھی کامیابی حاصل کر لیں گے۔

یہ بھی ایک قیمتی امر ہے کہ اپنی مشق کے ابتدائی ایام میں آپ خود ہی مضطرب اور بے چین ہوں گے اور یہ چیز معمول سے بھی پوشیدہ نہ رہ جائے گی۔ اس حالت میں آپ کو کامیابی حاصل کرنے میں خاصی دشواری ہوگی۔

لیکن اگر ابتداء میں آپ کامیاب نہیں ہوتے ہیں تو بلا سبب پریشان اور مایوس ہونے کی ضرورت نہیں۔ ابتدائی چند روز میں یا مہینے معمولوں پر اگر آپ کی کوشش کامیاب نہیں ہوتی ہے تو کسی ناامیدی کا شکار نہ ہونا چاہئے۔ ہر ایک کے ساتھ یہی ہوتا آیا ہے۔ آج جو بڑے بڑے ماہرین موجود ہیں، ابتداء میں ان کیساتھ بھی یہی ہوا تھا۔ اور پھر ابتدائی ٹکائی بے کار نہیں جاتی۔ اس سے آپ کے تجربہ میں اضافہ ہوتا ہے۔ وہ تذبذب ختم ہو جاتا ہے جو کامیابی کی راہ میں حائل ہوتا ہے۔ اور اگر اتفاق سے آپ کے ابتدائی چند روز میں معمول بہتر نہ ہو، تو خوشی سے پہلو نہ جائیے، کیونکہ ایسے بہت سے دوست اور واقف کار مل جائیں گے جو آپ کے تعاون کیلئے چنانچہ ہونا بہ خوشی منظور کر لیں گے۔

معمول پر القاء پذیری

معمول یا سبک subject اس فرد کو کہتے ہیں جس کو تجربہ کیلئے منتخب کیا جائے۔ اس طرح آپ کا ہر مریض معمول ہوتا ہے۔

ہم نے گزشتہ صفحات میں بار بار لفظ بحسن کا استعمال کیا ہے۔ اس انگریزی لفظ کے لغوی معنی تحریک یعنی القاء کے ہیں۔

آپ کی آسانی کیلئے القاء کی مزید وضاحت کی جاتی ہے۔
فرائڈ نے مشہور کتاب :-

(Introductory Lectures on Psychoanalysis)

میں القاء کی وضاحت اس طرح کی ہے :-

”اگر میں آپ سے یہ کہوں کہ وہ دیکھو آسمان پر ایک غبارہ اڑ رہا ہے، تو آپ فوراً غبارہ کی طرف دیکھنے لگیں گے۔“
یعنی القاء کی مزید مراد کسی خاص عمل کی تحریک کرنا ہے۔
لیکن القاء کیلئے بعض اہم شرائط بھی ہوتی ہیں۔

مثلاً ”القا میں ہم کسی چیز کو اس کی معقولیت کے باعث نہیں بلکہ القاء دینے والے (یا تحریک کرنے والے) کے ذاتی اثر کی وجہ سے تسلیم کر لیتے ہیں۔ اگر ایک استاد اپنے طالب علم سے یہ کہے کہ چنانچہم سے آدمی پر نیند طاری ہو جاتی ہے، تو آپ اسے فوراً تسلیم کر لیں گے۔ لیکن اگر یہی بات آپ سے ایک جاہل مزدور کہے تو آپ یقین نہیں کریں گے۔“

لذا القامش جو تاثر یا قوت ہوتی ہے اس کا انحصار القادینے والے عامل کے ذاتی وقار اس کی عمر تعلیم اور شخص قابلیت پر ہوتا ہے۔ ایک چٹاٹ جب اپنے معمول سے یہ کہتا ہے کہ "آپ کی پلکیں جو جمل ہو رہی ہیں" آپ پر نیند طاری ہو رہی ہے" تو وہ القادینیشن دیتا ہے۔ لیکن اس کے عیش کا اثر معمول پر اس لئے نہیں ہوتا کہ واقعی اسے نیند آ رہی ہوتی ہے بلکہ چٹاٹ کے ذاتی وقار کے باعث اسے چٹاٹ پر جو احماد ہوتا ہے اس کے زیر اثر وہ بلا پس و پیش اس کی بات پر یقین کر لیتا ہے۔ یہی القادینیری ہے یعنی کسی کی تحریک یا عیش کو قبول کر لینا۔

القادینیری کی صلاحیت

آپ اخبار میں کسی مشہور نقاد کا یہ تبصرہ پڑھتے ہیں کہ "فلاں کتاب اپنے پلاٹ / زبان اور فن کے لحاظ سے بہترین ہے اور فلاں نہیں۔ اسی تبصرہ کے زیر اثر آپ کتاب خرید لیتے ہیں۔ کیوں؟ آپ نے کتاب کا مطالعہ تو نہیں کیا تھا، لیکن تبصرہ کرنے والے کی شخصیت پہ آپ کو اتنا اعتماد تھا کہ اس کی بات پر یقین کرتے ہوئے آپ نے عمل کیا۔

یہ ہوا عیش کا اثر۔

لیکن اگر کوئی شخص آپ سے یہ کہے کہ آپ اپنے کانوں سے دیکھتے ہیں تو کہنے والا خواہ کتنا ہی قابل معتبر اور باوقار کیوں نہ ہو، آپ یقین

نہیں کریں گے۔ کیونکہ آپ خود جانتے ہیں کہ یہ بات بالکل غلط ہے۔ گویا القادینیری کے لئے بھی بعض شرائط لازم ہیں۔ مثلاً القاد کا اثر بچوں، سادہ لوح لوگوں اور جاہل افراد پر فوراً ہو جاتا ہے۔ یا نوعیت کی حالت میں القاد بہت جلد موثر ثابت ہوتا ہے۔ آئیے اب یہ دیکھیں کہ اس لحاظ سے کون سے لوگ آپ کے بہترین معمول بن سکتے ہیں۔

معمول

ہم کو خاص طور پر یہ دیکھنا ہے کہ کس قسم کے افراد نوعیت یا عیش سے جلد متاثر ہوتے ہیں۔

بچے اور وہ افراد جو کسی قسم کی تربیت یا تربیت حاصل کر چکے ہیں۔ مثلاً نرسوں فوج کے تربیت یافتہ، ایکٹر و ایکٹریس وغیرہ۔ یہ لوگ بہترین معمول بن سکتے ہیں۔ کیونکہ وہ حکم کی تعمیل اور ہدایت کی قبولیت کے بخوبی عادی ہوتے ہیں۔

آپ نے وہ لطیف ضرور سنا ہو گا کہ ایک شخص یافتہ فوجی دونوں ہاتھوں میں سامان لئے ہوئے چلا آ رہا تھا۔ کسی نے اچانک زور سے "انٹن" "شن" کہا فوجی بھرتی کے ساتھ دونوں ہاتھ گرا کر انٹن شن ہو گیا۔

یہ کیا چیز تھی؟ یہ القادینیشن کا جادو تھا۔ وہ شخص فوجی ہدایتوں پر عمل کرنے کا اتنا عادی ہو چکا تھا کہ غیر ارادی طور پر حکم کی تعمیل کر بیٹھا۔ اس سے بہ آسانی القادینیری اور عیش قبول کرنے کی صلاحیت کا اندازہ ہو

جاتا ہے۔

چنانچہ جو لوگ تربیت یافتہ ہیں، ان میں محض قبول کرنے کی صلاحیت زیادہ ہوتی ہے، اور بڑے اچھے معمول بن سکتے ہیں۔ اسی طرح بچے یا سادہ لوح اور منکسر المزاج لوگ بھی اچھے معمول بن سکتے ہیں۔

لیکن جن لوگوں میں تجسس یا چھان بین کرنے کا مادہ زیادہ ہوتا ہے اور جو کچھ کرنے سے پہلے، کیا، کیوں یا کیا ہو رہا ہے، کیوں ہو رہا ہے اور کیسے ہو رہا ہے، کے عادی ہوتے ہیں، وہ اچھے معمول نہیں بن سکتے۔ اسی طرح بے چین مزاج، مضطرب طبیعت اور بات بات پر گھبرا جانے والے افراد بھی اچھے معمول نہیں بن سکتے۔

پہلی مرتبہ کسی کو چٹاناز کرنے میں کتنا وقت صرف ہوتا ہے؟

زیادہ سے زیادہ دس منٹ اور یہ دس منٹ اندازہً "نہیں بلکہ گھڑی دیکھ کر۔ کیونکہ جب آپ پہلی مرتبہ کسی کو چٹاناز کرنے کی کوشش کریں گے تو یہ دس منٹ آدھ گھنٹے کے برابر معلوم ہوں گے۔ اور اگر آپ اس مدت میں کامیاب نہ ہوں تو اپنے تجربہ کو ختم کریں۔ کیونکہ پھر یہ کوشش آپ اور آپ کے معمول دونوں پر بار ہونے لگے گی۔ آپ کسی اور وقت اپنے تجربے کو دہرا سکتے ہیں۔ اور اگر پھر بھی کامیاب نہ ہوں تو، یہ سمجھ لیجئے کہ مریض ان دس فیصدی افراد میں سے ہے، جو چٹاناز نہیں ہو سکتے۔

خیند کے بعد

چٹاناز کرنے کے دوران عامل اپنے معمول کو کچھ ہدایتیں یا محسن دیتا ہے، اس کو الفا کہتے ہیں۔ لیکن گہری نوبت کے عالم میں چٹاناز کچھ ایسے محسن بھی دیتا ہے، جس کا اثر معمول پر بیداری کے بعد بھی قائم رہتا ہے۔ مثلاً "میں آپ سے گہری نوبت کے عالم میں یہ کہوں (یا محسن دوں) کہ آپ بیدار ہونے کے بعد یہاں سے سیدھے گھر جائیں گے اور وہاں بیٹھ کر آج کا لکچر اپنی نوٹ بک میں تحریر کریں گے، تو آپ بیداری کے بعد میرے اس محسن پر ضرور عمل کریں گے۔ یا میں آپ سے یہ کہوں کہ آپ بیدار ہونے کے بعد سگریٹ ہرگز نہ پیئیں گے، تو آپ اس پر یقیناً عمل کریں گے۔ لیکن ایسا کرتے وقت، یعنی لکچر لکھتے وقت یا سگریٹ پینے سے گریز کرتے وقت آپ کو یہ احساس نہ ہو گا کہ آپ یہ کام میرے محسن سے متاثر ہو کر رہے ہیں۔ بلکہ آپ اس کو اپنا ذاتی فعل تصور کریں گے۔ یا سمجھیں گے کہ آپ ایسا ذاتی مرضی سے کر رہے ہیں۔ اس حقیقت کو الفا بعد از نوم یا پوسٹ چٹاناز محسن کہتے ہیں۔ یعنی بیداری کے بعد بھی چٹاناز کے زیر اثر رہنا۔

چٹاناز ہو جانے کے بعد آپ معمول کو اور گہری خیند سلانے کے لئے پوسٹ چٹاناز محسن یا الفا بعد از نوم سے بھی کام لیتے ہیں۔ یعنی ایسا محسن دیتے ہیں، جس کا اثر اس پر بیداری کے بعد بھی قائم رہتا ہے۔

آپ معمول سے نیند کے دوران یہ کہتے ہیں "دوبارہ جب آپ کو چٹا کر کیا جا رہا ہو گا" تو آپ اور گمری نیند سو جائیں گے۔
پوسٹ چٹانک کمیشن کا اثر بہت دیرپا ہوتا ہے اور اس سے آپ بہت سے مفید کام لے سکتے ہیں۔
چٹانک کی نیند کو گمری کرنے کا ایک طریقہ اور یہ ہے کہ مریض سے نوسیت یا پٹانزم کی نیند کی حالت میں کچھ عمل کرنے کو کہا جائے "مثلاً" آپ کہیں کہ:-

میں چاہتا ہوں کہ آپ اپنے دانے بازو پر توجہ کریں۔

آپ صرف اپنے دانے بازو کا خیال کر رہے ہیں۔

آپ محسوس کر رہے ہیں کہ آپ کا داہنا بازو ہلکا ہوتا جا رہا ہے۔

ہلکا ہوتا جا رہا ہے۔ آپ کا داہنا بازو ہلکا ہوتا جا رہا ہے۔

جیسے جیسے یہ پرواز کر رہا ہے "آپ کی نیند گمری ہوتی جا رہی ہے۔

آپ کی نیند گمری اور گمری ہوتی جا رہی ہے۔

آپ کی نیند گمری ہوتی جا رہی ہے۔

اور اب آپ کا بازو پھر ذہنی ہو رہا ہے۔

آپ کا داہنا بازو پھر بھاری ہو رہا ہے۔

جیسے جیسے یہ بھاری ہو رہا ہے نیچے اترتا جا رہا ہے۔

آپ بھی تھکان محسوس کر رہے ہیں۔

جیسے جیسے آپ کا بازو بھاری ہو رہا ہے۔

آپ تھکان محسوس کر رہے ہیں

آپ بہت تھک گئے ہیں۔ آپ تھک چکے ہیں۔

اب آپ کی نیند اور گمری ہو گئی ہے۔

آپ تھکان محسوس کر رہے ہیں۔

آپ گمری اور گمری نیند سو رہے ہیں۔

اس عمل کے کئی مختلف طریقے ہیں۔ مثلاً "مریض کو گمری گمری

سانس لینے کی تحش دینا۔ آپ گمری گمری سانس لیجئے۔ جیسے جیسے آپ

گمری سانس لیں گے "آپ کی نیند بھی گمری ہوتی چلی جائے گی۔

یا پھر اس طرح تحش دیتے:-

تصور کیجئے کہ آپ کسی زینے سے نیچے اتر رہے ہیں۔

آپ زینے سے نیچے اتر رہے ہیں۔

جیسے جیسے آپ نیچے اترتے جاتے ہیں "آپ کی نیند گمری ہوتی جا رہی

ہے۔

آپ کی نیند گمری ہوتی جا رہی ہے "گمری ہوتی جا رہی ہے۔

اسی طرح اور بھی بہت سے طریقے ہیں جن کے ذریعہ نیند کو گمر کر کیا

جا سکتا ہے۔ لیکن بہت سے اسباب ایسے بھی ہیں جو مریض پر نیند طاری

ہونے کی راہ میں رکاوٹ بن جاتے ہیں "یا ہلکی نیند کو گمر کر کے میں ہارن

ہوتے ہیں۔ ان میں سب سے زیادہ عام سبب ذہنی پریشانی یا الجھن ہے۔

اور سب سے زیادہ عام پریشانی یہ ہوتی ہے کہ کہیں توہم کے عالم میں ہم

دوسرے کے قابو میں نہ چلے جائیں۔ یہ خوف عام انسانوں میں عام ہے۔ کسی کے اختیار میں جانے کا خوف یا غلامی کا خوف۔ عمد طفولیت سے ہی ہم ہر چیز پر قابو پانے اور اقتدار حاصل کرنے کی خواہش محسوس کرتے ہیں اور تمام زندگی ہم اس خوف میں جکلا رہتے ہیں کہ کیسے ہمارا اختیار یا اقتدار چھین نہ جائے۔ خواہ ہم ہوش میں ہوں، نشے میں ہوں، غم کی حالت میں ہوں یا غصے میں ہوں۔ اور جب بھی ہم یہ محسوس کرتے ہیں وہ کسی باعث ہمیں خود پہ قابو نہ رہا، تو ایک قسم کی ندامت محسوس کرتے ہیں۔ جیسے یہ غیر اختیاری ہماری کمزوری ہو۔

اسی طرح کچھ مریض یہ محسوس کرتے ہیں کہ چٹانائز ہو جانے کے بعد چونکہ انہیں خود پر اختیار نہیں رہتا، اس لئے نہ جانے کیا ہو۔ یہ ایک شرم آمیز کمزوری ہے۔ خود پر اسے اختیار کھودینے کا خوف ان کے چٹانائز ہونے میں مانع رہتا ہے۔ یہ ایک قسم کی مزاحمت ہے۔ بعض افراد یہ سوچتے ہیں کہ چٹانائز ہو کر وہ خود پر اختیار کھو بیٹھیں گے اور اگر اس بارے میں ان کی ذہنی پریشانی، شدید قسم کی ہو تو آپ انہیں کبھی چٹانائز نہ کر سکیں گے۔ اور اگر یہ پریشانی معمولی قسم کی ہو تو آپ ان پہ بھی قسم کی نیند طاری کر سکتے ہیں اس سے زیادہ نہیں۔ جتنا زیادہ آپ ان کی اس ذہنی پریشانی کو کم کر سکیں گے، اتنی ہی زیادہ گہری نیند ان پہ طاری ہو سکے گی۔ آپ ان کی ذہنی پریشانی کو اشاروں (Implied Cations) کے ذریعہ کم کر سکتے ہیں۔

اس کا طریقہ آسان ہے۔ جب آپ مریض کو بیدار کر لیں تو اس

سے کہئے:-

جب آپ کو چٹانائز کیا جا رہا تھا تو کیا آپ نے کسی قسم کی پریشانی محسوس کی تھی؟

وہ جواب دے گا:-

"جی پریشانی تو نہیں، مجھے ذرا ہنسی آنے لگی تھی۔ جیسے یہ سب کچھ ایک دلچسپ مذاق ہو۔ لیکن ویسے میں آپ کی آواز برابر سن رہا تھا۔"

وہ یہ ضرور کہے گا، "میں آپ کی آواز برابر مسلسل سن رہا تھا۔" دراصل اس طرح معمول یہ باور کرانا چاہتا ہے کہ اسے خود پر پورا قابو تھا، اور ایک لمحہ کو بھی وہ آپ کے زیر اثر نہیں آیا تھا۔ اس وقت آپ کو چاہئے کہ اسے اور بھی مطمئن کرنے کے لئے کچھ اس طرح گفتگو کریں:-

"جی ہاں! آپ میری آواز ضرور سن رہے ہوں گے، کیونکہ چٹانائز ہونے کے بعد بھی لوگ بے ہوش نہیں ہوتے ہیں۔" اور اس کے بعد معمول نے دریافت کریں:-

"کیا آپ کو نیند آگئی تھی؟ کیا آپ کو میری موجودگی کا احساس باقی نہ رہا تھا؟" وہ غالباً "جواب دے گا:-

"جی نہیں تو۔ میں آپ کی آواز صاف سن رہا تھا۔ ایک مرتبہ مجھے یہ محسوس ہوا، جیسے میں سونے والا ہوں۔ لیکن پھر ایسے لگا جیسے کسی نے مجھے روک دیا ہو۔"

اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ وہ یقیناً "گہری نیند کی آغوش میں چلا گیا

ہوتا، لیکن اس کی ذہنی پریشانی اور چٹانوں پر جانے کا خوف راہ میں مائل ہو گیا۔ اس لئے آپ کا فرض ہے کہ معمول کے ذہن سے یہ خوف دور کرنے کے لئے آپ اس سے کہیں:-

”کیا میں آپ کی مدد کر سکتا ہوں؟ اگر کوئی پریشانی آپ کو لاحق ہو تو مجھ پر ظاہر کر دیجئے میں اسے دور کرنے کی کوشش کروں گا۔ جب تک ہم ایک دوسرے کے دوست نہیں بن جاتے کامیابی نہ ہوگی۔ آپ جتنا مطمئن ہوں گے اتنی ہی گہری نیند آئے گی“ اور اسی قدر آسانی کے ساتھ میں آپ کی تکلیف دور کر سکوں گا۔“

تب شاید وہ آپ سے کہے:-

”جی ہاں، ممکن ہے پشت کے بل پڑے رہنے کی وجہ سے مجھے گہری نیند نہ آسکی ہو، یا مجھے سردی محسوس ہو رہی تھی، یا کچھ بہت اونچے تھے، جس کی وجہ سے مجھے گہری نیند نہ آسکی۔“

فرض کہ اس قسم کے مختلف اسباب بتا کر وہ تامل پیش کر سکتا ہے۔ اس وقت آپ کا فرض یہ ہے کہ اسے حقیقی سبب بتا کر یہ سمجھائیں کہ کس وجہ سے وہ گہری نیند کی حالت میں جانے سے معذور رہ جاتا ہے۔ پھر بھی اس کو مطمئن کرنے کے لئے کچھ کو نیچا کر دیجئے، یا اسے کوٹ کے بل لٹا دیجئے۔ اس طرح وہ مطمئن ہو جائے گا۔ اور آپ پر زیادہ احمق کرنے لگے گا۔ آپ اسے مزید مطمئن کرنے کے لئے دریافت کر سکتے ہیں، ”میری کوئی بات آپ کو بار خاطر تو نہیں ہوئی؟“

ممکن ہے وہ جواب دے:-

”آپ کا بار بار نیند گہری نیند، دہرانا مجھے برا لگتا ہے۔“

اس صورت میں آپ فوراً جواب دیں گے:-

”بہتر ہے، آئندہ میں اس لفظ کو نہیں دوہرائوں گا۔“

اس طرح معمول کو یقین ہو جائے گا کہ اس پر جبر نہیں کیا جا رہا ہے۔

ممکن ہے کوئی معمول یہ کہے:-

”آپ کا مسلسل میرے سرہانے کھڑے رہنا مجھے بارگزر تا ہے، کیوں

کہ جب بھی میری آنکھ اٹھتی ہے مجھے آپ نظر آتے ہیں۔“

اس صورت میں آپ کو چاہئے کہ آئندہ مرتبہ کچھ اور دور ہٹ کر یا ایک طرف ہو کر کھڑے ہوں، تاکہ اسے آزادی کا احساس ہو۔ یہ بہت ضروری ہے کہ مریض خود کو بالکل آزاد محسوس کرے، کسی بھی قسم کے جبر کا احساس قطعی نہ ہو، ورنہ وہ چٹانوں پر جانے میں مزاحمت کرے گا۔

تآثر

نومیت کی نیند کو گہرا کرنے کا تیسرا طریقہ تآثر یا پرویکشن ہے۔ نفسیات میں پرویکشن کا مفہوم اپنے خیالات کا عکس دوسرے میں دیکھنا ہے۔ اپنے معمول سے کہتے ہیں:-

”تصور کیجئے کہ آپ کسی کا ریڈر (غلام گردش) میں کھڑے ہیں۔“

اس پر گہری نیند طاری ہو چکی ہے۔
وہ سو گیا ہے۔

اس طرح مریض کے ذہن میں یہ فرض تصور پیدا کر کے کہ وہ کسی اور شخص پر چٹاس کی گہری نیند طاری ہوتے ہوئے دیکھ رہا ہے، آپ اسے یہ محسوس کراتے ہیں کہ وہ خود سو رہا ہے۔ اور وہ واقعی یہ محسوس کرنے لگا ہے کہ یہ سب کچھ اس کے ساتھ نہیں بلکہ کسی اور کے ساتھ ہو رہا ہے۔ اس لئے وہ کسی قسم کی مزاحمت نہیں کرتا۔ یہ ایک بہترین و موثر نفسیاتی طریقہ ہے، جس کے ذریعہ مریض پر گہری نیند طاری کی جا سکتی ہے۔ لیکن یہ طریقہ صرف ماہرین نفسیات کو ہی استعمال کرنا چاہئے، کیونکہ اس میں ذہنی انتشار کا خطرہ ہوتا ہے۔

چند اہم باتیں

ہیپنازم کی پریکٹس شروع کرنے سے قبل چند باتیں اس کے بارے میں جاننا ضروری ہیں۔ آپ کو خود یہ جاننے کی جستجو ہوگی۔ بظاہر یہ سب کچھ کوئی پر اسرار سی چیز نظر آتی ہے، کوئی ناقابل فہم چیز۔ اور جب تک آپ خود اس بارے میں پوری طرح اطمینان نہ ہوں گے، آپ میں وہ اعتماد نہیں پیدا ہو سکتا جو اپنے معمول کو متاثر کرنے کے لئے لازم ہے۔ اگر آپ کو مکمل واقفیت نہ ہوگی، تو آپ خود میں اپنے تجربے کا نتیجہ اور رد عمل جاننے کے لئے مضطرب ہوں گے۔ ایک قسم کی فکر ذہن کو

آپ کچھ عجیب سا محسوس کر رہے ہیں۔

اب آپ کا ریڈر میں چلتے ہوئے اس دروازے کی طرف بڑھ رہے ہیں، جو سامنے نظر آتا ہے۔

اور جیسے جیسے آپ بڑھتے جا رہے ہیں، آپ پر اجنبیت کا عجیب سا احساس طاری ہوتا جا رہا ہے۔

آپ خود کو اس جگہ بالکل اجنبی محسوس کر رہے ہیں۔

بالکل اجنبی۔

آپ دروازے کے پاس پہنچ جاتے ہیں، اسے کھولتے ہیں۔

اور اندر داخل ہو جاتے ہیں۔

آپ ایک اجنبی ہیں اور پہلی بار اس کمرے میں داخل ہوئے ہیں۔

کمرے میں ایک ڈاکٹر اپنے مریض کے ساتھ بیٹھا ہوا ہے۔

مریض نے نیلے رنگ کا سوٹ پہن رکھا ہے۔

ڈاکٹر اور مریض کو غور سے دیکھئے۔ کچھ غیر معمولی، حیرت انگیز چیز نظر

آ رہی ہے۔

مریض کا ہاتھ خود بخود آہستہ آہستہ ہوا میں اٹھ رہا ہے اور جیسے

جیسے مریض کا ہاتھ بلند ہوتا جاتا ہے، اس پر گہری نیند طاری ہوتی جا رہی ہے۔

نیند طاری ہوتی جا رہی ہے۔

وہ سو رہا ہے۔ اب وہ سو رہا ہے۔ نیند۔ اور گہری نیند۔

لاحق ہوگی کہ نہ جانے یہ تجربہ کامیاب بھی ہوتا ہے یا نہیں۔ اور اگر کامیاب نہ ہوا تو میرا مذاق اڑے گا۔ جب اس قسم کی پریشانی آپ کے ذہن کو لاحق ہوگی تو آپ کے عمل میں تاثر اور وہ پر اعتماد تاثر نہ ہو گا جو "یقین" سے پیدا ہوتا ہے۔ آپ کی یہ کمزوری ان افراد سے پوشیدہ نہ رہ سکے گی جن پر آپ تجربہ کرنا چاہتے ہیں۔

لیکن آپ نے کسی بھی ماہر پٹانٹ میں یہ کمزوری یا پریشانی نہ دیکھی ہوگی۔ وہ اپنی کامیابی کے متعلق بالکل فکر مند نہیں ہوتے۔ کیونکہ انہیں یقین ہوتا ہے کہ وہ "ماہر فن" ہیں اپنے فن کے اسپرٹ ہیں۔ اور یہ یقین بہت اہمیت رکھتا ہے۔ ان میں یہ یقین و اعتماد بہت سارے لوگوں کو چٹانناز کرنے کے بعد پیدا ہوتا ہے۔ انہیں مکمل یقین ہوتا ہے کہ انہیں اپنے عمل میں کامیابی ہوگی۔ اسی طرح اگر آپ بھی اسی دلولے کے ساتھ اور اس یقین کے مجروح ہو کر کوشش کریں گے کہ کامیابی ضرور ہوگی تو آپ بیشتر اوقات کامیاب رہیں گے۔

ایک بات ہمیشہ یاد رکھئے کہ چٹانزم ہو یا کوئی بھی فن جب تک دل میں کامیابی کی ہچی انگ نہ ہوگی تب تک جدوجہد اور کوشش میں وہ سرگرمی اور جوش نہ پیدا ہوگا جو کسی کو حصول مہارت کے قائل بناتا ہے۔ آخر کیوں ایک ہی مضمون کے بہت سے طلباء میں چند نمایاں کامیابی حاصل کرتے ہیں؟ بیشک ذہانت کا بھی اس میں دخل ہوتا ہے، لیکن صرف ذہانت ہی نہیں۔ کسی کام کو مکمل کرنے، کسی کامیابی کو حاصل کرنے اور کسی فن

میں مہارت حاصل کرنے کی ہچی انگ جس دل میں جتنی زیادہ اور جتنی تازہ ہوگی اتنا ہی وہ کامیاب ہوگا۔

لیکن اس سلسلہ میں بھی کبھی اعتدال سے آگے نہیں بڑھنا چاہئے۔ بعض افراد اپنی کوشش کا رد عمل دیکھنے کے لئے بہت جلد یقین ہوتے ہیں۔ ان کی یہ بے چینی ہی ہر کام میں جلد بازی کی تحریک پیدا کرتی ہے۔ اور یہ جلدی بازی ان سے غلطیوں کا ارتکاب کراتی ہے۔ اس لئے اتنا زیادہ بے یقین بھی نہ ہونا چاہئے اپنی انگ کو اتنا بھی نہ بڑھا لیجئے کہ قابو سے باہر ہو جائے۔

فرائیسی ماہرین کا قدیم نظریہ اب سے بہت مختلف تھا۔ دراصل سب سے پہلے انہیں لوگوں نے چٹانزم کی تعریف ایک فن کی حیثیت سے پیش کرنے کی کوشش کی۔ فرانس کے نامور ڈاکٹر (Charcot) کا خیال یہ تھا کہ چٹانزم اور ہسٹریا دونوں ناقابل شناخت چیزیں ہیں۔ اس کا خیال تھا کہ جب پٹاس کی حالت طاری ہوتی ہے تو اس کے ساتھ لازمی طور پر جسمانی مرض کی کیفیت بھی طاری ہو جاتی ہے۔

لیکن ہم ڈاکٹر موصوف کے اس نظریے سے متفق نہیں۔ کیونکہ ان کے اس خیال کو کہ گہری نوعیت طاری ہو جانے والے افراد میں سے بیشتر ہسٹریائی مزاج کے ہوتے ہیں، جدید تجربات نے غلط ثابت کر دیا ہے۔ درحقیقت ہسٹریائی مزاج والے افراد کو چٹانناز کرنا بہت ہی مشکل ہوتا ہے۔ ایک دوسرے گروہ کا یہ خیال ہے کہ پٹاس (یا نوعیت) دراصل

قدرتی گہری نیند کی سی ایک کیفیت کا نام ہے۔ یہ نظریہ اس لئے غلط ثابت ہو گیا کہ ماہرین نے تجربہ کے بعد یہ معلوم کر لیا ہے کہ نیند کی حالت میں انسانی خون کی کیمیشری بیدار انسان کے خون سے بالکل مختلف ہوتی ہے۔ خواب کے عالم میں سانس کی رفتار کم اور پیشاب کی رطوبت بھی خفیف ہو جاتی ہے۔ لیکن چنانچہ کئے ہوئے شخص میں چار پانچ گھنٹے کی مدت کے بعد بھی کوئی ایسی تبدیلی نہیں پیدا ہوتی۔

چنانچہ کے ابتدائی دور میں ماہرین یہ جاننے سے قاصر تھے کہ چٹاس کی مصنوعی نیند کے عالم میں بھی انسان پر قدرتی نیند طاری ہو سکتی ہے۔ اور جب اس پر قدرتی نیند غالب آجاتی ہے، تب ہی اس میں شخص کی تبدیلی پیدا ہو جاتی ہے۔ اس کے بعد وہ چٹاس کا التایا محسوس نہیں قبول کر سکتا۔ اور اگر محسوس کی قبولیت کی غرض سے زیادہ بلند آواز میں اسے محسوس دیا جائے تو وہ بیدار ہو جائے گا۔

اس کے علاوہ ایک اور ثبوت موجود ہے جس میں یہ بالکل واضح ہو جاتا ہے کہ قدرتی نیند اور چٹاس کی غنودگی میں نمایاں فرق موجود ہے۔ اگر آپ کسی سوئے ہوئے شخص کے پاس بیٹھ کر اس کے کان میں آہستہ آہستہ سرگوشی کے ذریعہ محسوس دینا شروع کریں۔ مثلاً:-

اپنے جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

آپ کا جسم اب بھاری ہوتا جا رہا ہے۔

اسے بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

اب یہ بھاری ہوتا جاتا رہا ہے۔

آپ تھکان محسوس کر رہے ہیں۔

آپ کا جسم بالکل تھک گیا ہے۔

اسے بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

جب آپ کچھ دیر تک اس طرح محسوس دیتے رہیں گے، تو اچانک آپ اس میں ایک تبدیلی ہوتی محسوس کریں گے۔ وہ آپ کے محسوس کو قبول کرنے لگے گا۔ اور پھر آہستہ آہستہ آپ جب اسے ہاتھ اٹھانے کا محسوس دیں گے، تو وہ اس کی بھی قبول کرے گا۔ یہاں تک کہ اس میں گہری نوعیت طاری ہو جائیگی۔

اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ نیند کے عالم سے کسی کو چٹاس کی نیند (نوعیت) کی حالت میں پہنچایا جاسکتا ہے۔

بالکل اسی طرح آپ کسی فرد کو نوعیت یا چٹاس کی نیند سے گہری قدرتی نیند کی حالت میں بھی منتقل کر سکتے ہیں۔ اور آپ اسے بعض ایسے محسوس بھی دے سکتے ہیں جن سے وہ پریشان ہو جائے۔

مثلاً "آپ اس کو محسوس دیں کہ اپنے کپڑے اتار ڈالو" تو وہ پریشان ہو جائیگا اور اس وجہ سے ممکن ہے غلط فہم حرکتیں کرنے لگے، یا اچانک بیدار ہو جائے۔ اور فہمے کا اظہار کرے، یا آپ کی ہدایت پر عمل پندہ ہونے سے انکار کر دے۔

اگر کوئی شخص چٹاناز کرنے کے دوران سو جائے یا بیدار ہو جائے تو اس کا یہ سبب بھی ہو سکتا ہے کہ آپ کی کوئی بات اسے ناگوار گزری ہے۔ اس کی یہ دونوں حرکتیں اس بات کی مظہر ہیں کہ کسی بھی سبب سے اس نے بحیثیت کو نظر انداز کرنے کے لئے مزاحمت کا یہ طریقہ اختیار کیا ہے۔ اور اس صورت میں اسے دوبارہ نئے سرے سے چٹاناز کرنا ہو گا اور اس کی ناگواری کا سبب معلوم کر کے اسے دور کرنا ہو گا۔

خیند اور چٹاس یا نومیٹ دو مختلف کیفیات ہیں، درحقیقت چٹاس کے ذریعہ بے خوابی کا علاج یہ آسانی کیا جاسکتا ہے۔

بے خوابی کے مریض کو پہلے چٹاناز کر کے اس عالم میں چھوڑ دیا جاتا ہے۔ وہ کچھ دیر بعد نارمل اور قدرتی خیند کی آغوش میں چلا جاتا ہے، یا پھر مریض کو خود نومیٹ کا طریقہ بتلادیا جاتا ہے اور وہ خود کو چٹاناز کرنے کے بعد کمری قدرتی خیند کی حالت میں چلا جاتا ہے۔ لوگ اکثر یہ سوال کرتے ہیں:

چٹاناز ہونے کے بعد کیا احساس ہوتا ہے؟ یا اگر کسی کو چٹاناز کر کے چھوڑ دیا جائے تو کیا ہو گا؟

اس سلسلے میں بہت سے ڈاکٹروں نے بھی استفسار کیا ہے۔ ان سب کے لئے جواب یہ ہے کہ کچھ بھی نہ ہو گا۔ کم از کم مریض کو کسی قسم کا خطرہ لاحق نہ ہو گا۔ وہ صرف سو جائے گا۔ تھکان بہت زیادہ ہوئی تو ممکن ہے آٹھ گھنٹے تک سو تا رہے۔ بصورت دیگر وہ دس پندرہ منٹ بعد بیدار ہو

جائے گا۔

کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ چٹاناز کئے ہوئے شخص کو جب تک بیدار نہ کیا جائے، وہ صحیح معنوں میں بیدار نہیں ہوتا۔ یہ سب فرضی کمائیاں ہیں۔ قدیم اور فرسودہ۔ آج کے سائنسی دور میں کمائیوں کی گنجائش نہیں، صرف حقیقت کی ضرورت ہے۔ یہ فرضی افسانے کہ چٹاناز کئے ہوئے افراد ہوش میں نہیں آتے یا اگر میں نے چٹاناز کیا ہے، تو دوسرا بیدار نہیں کر سکتا، صرف ٹالوں اور افسانوں کی باتیں ہیں۔

چٹانازم پر بے شمار کتابیں بازار میں موجود ہیں، اور بعض میں اب بھی چٹاس کو شعبہ بازی کی طرح ایک پراسرار قوت بتلایا گیا ہے۔

چٹانازم نہ تو کسی جسمانی مرض کا نام ہے، نہ ہی حیاتیاتی کیمیائی تبدیلی کا، اور نہ ہی اسے خیند سے تعبیر کیا جاسکتا ہے۔

مشروط رجعی حرکات

غالباً آپ کو یاد ہو گا گذشتہ صفحات میں ہم نے ایک سپاہی کا لطیف بیان کیا تھا، وہ کس طرح "انین شن" کے کاشن کو سن کر فوراً ہاتھ گرا کر کھڑا ہو گیا تھا۔ اس کی اس فوری حرکت کو اکتالی رجعی حرکت کہتے ہیں۔ یہ حرکت کی ایک نفسیاتی اصطلاح ہے۔ نفسیات کے طلباء بخوبی جانتے ہوں گے کہ مشروط رجعی حرکت کا تجربہ سب سے پہلے ایک روسی ماہر عضویات (Palolic) نے کیا تھا۔ کتے کے سامنے کھانا رکھا جائے تو اس کے

منہ میں پانی بھر آتا ہے۔ یہ ایک جراثیمی فطری حرکت ہے، جو خوراک کی مہیج سے پیدا ہوتی ہے۔ لیکن اگر کئے کو خوراک دینے سے قبل چند بار گھنٹی بجائی جائے اور بار بار اس عمل کو دہرایا جائے تو پھر کچھ عرصہ بعد صرف گھنٹی کی آواز پر ہی اس کے منہ میں پانی بھر آئے گا۔ یہ ایک مشروط رجعی حرکت ہوگی۔ یہ تو ہوا اس کا نفسیاتی مفہوم۔

اب آپ اپنے موضوع کے لحاظ سے بھی اس کا مقصد سمجھ لیجئے۔ ڈاکٹر سلا نے اب مشروط رجعی حرکات سے پتاس کو تشبیہ دی ہے۔ مثال کے طور پر انہوں نے بتلایا ہے کہ کس طرح بعض الفاظ اپنے تلازم (Association) کے باعث بعض مخصوص مفہوم ادا کرتے ہیں، جیسے کہ آپ جب کسی معمول کو "نیند اور گہمی نیند" کا بحیثیت دیتے ہیں، تو نیند کے تعلق سے ہی اس پر فوراً تھکان و غنودگی کی کیفیت کا احساس طاری ہونے لگتا ہے۔ بالکل اسی طرح جب آپ اس سے کہتے ہیں، آپ تھک گئے ہیں، آپ کا جسم ڈھیلا پڑ گیا ہے، آپ کی چپلیں بو جھل بو جھل گئی ہیں، تو ان الفاظ کے ساتھ ہی اس پر نیند کی ہی کیفیت طاری ہونے لگتی ہے۔ ڈاکٹر سلا کے نظریہ کے مطابق ان مخصوص الفاظ کے تلازم یا واسطے سے جو مخصوص کیفیت طاری ہوتی ہے وہ پتاسس ہے۔ ڈاکٹر موصوف کے اس نظریہ میں سب سے بڑی خامی یہ تھی کہ یہ نامکمل تھا۔ اس رجعی مشروط حرکات کے نظریہ سے پتاسس کے بہت سے اہم پہلوؤں کی تشریح ضعیف ہوتی ہے۔

اگر آپ القاء کے مظاہرے کو سمجھ سکیں تو پتاسس (نومیت) کی تعریف آسان ہو جاتی ہے۔

بحیثیت کیا ہے؟

پہلے بتلایا جا چکا ہے، یعنی کسی شخص کو کچھ کرنے کی تحریک کرنا۔ کسی قسم کا حکم دے کر نہیں، کسی طرح سے براہ راست ہدایت کر کے نہیں، بلکہ صرف اشاروں اور کنایوں کے ذریعہ۔ جیسا کہ ہم نے پہلے بتلایا تھا، بحیثیت میں شخصیت اور فرد کا ذاتی وقار اور اس کا اعتماد بہت کام کرتا ہے۔ چنانچہ جس قدر باوقار اور پر اثر شخصیت چٹانٹ کی ہوگی، جس قدر لوگوں میں اس کے لئے اور اس کی قابلیت کے لیے اعتماد و احترام ہوگا، اسی قدر آسانی سے وہ دوسروں پر چٹانٹ کر سکے گا۔

ایک نوجوان ڈاکٹر کسی ہسپتال کے سرجری ڈپارٹمنٹ میں کام کرتا تھا، جہاں اس کا کام آپریشن کے مریضوں کو کلوروفارم کے ذریعہ بے ہوش کرنا تھا۔ ہسپتال میں ایک آٹھ نو برس کا لڑکا داخل کیا گیا، جس کا دایاں بازو ایک حادثے میں اکڑ گیا تھا۔ ڈاکٹر نے کہا کہ وہ لڑکے کو کلوروفارم دے گا، مگر سرجن اس کے ہاتھ کی بڑی سنبھال سکے۔

لڑکا زندگی میں پہلی بار اتنے بڑے ہسپتال میں آیا تھا۔ بچہ بہت ذہین تھا۔ بڑے اور تعلیم یافتہ گھرانے میں تربیت یافتہ تھا۔ اس لیے وہ مامول کے مطابق سے گھبراہٹ نہیں، بلکہ ڈاکٹروں کی ہدایت پر مبرور سکون کے ساتھ

عمل کرتا رہا۔

لیکن بہر حال اسنے بڑے ہسپتال کے اجنبی ماحول سے وہ متاثر ہوئے بغیر نہ رہ سکا۔ بڑے بڑے مشہور و قابل ڈاکٹروں کے ہجوم میں اس کا مروجہ ہو جانا بالکل قدرتی بات تھی۔ اس کے بعد اس نے جس ڈاکٹر کو ایک مخصوص اور جاذب نظر لباس میں اپنے قریب دیکھا، وہ وہی نوجوان ڈاکٹر تھا۔ ایک آٹھ سالہ بچے کے لیے اس کی شخصیت بھی کافی پر اثر تھی۔ ڈاکٹر نے اس سے کہا، ”میں تمہارے چہرے پہ یہ نقاب ڈال رہا ہوں۔ یہ ایک باریک سی جالی ہے جو تمہارا چہرہ ڈھانپ لے گی۔ اس کے بعد تم اطمینان کے ساتھ کمری کمری سانس لیتا۔ سمجھ گئے نا، گھبراتا بالکل نہیں۔ تم کمری کمری سانس لو گے تو بس فوراً نیند آجائے گی۔ اور جب تم سو جاؤ گے تو ہم تمہارے ہاتھ کو بٹھا دیں گے اور پھر جب تم بیدار ہو گے تو یہ تمہارا ہاتھ بالکل ٹھیک ہو چکا ہو گا۔ تم کو ذرا بھی درد نہ ہو گا، بس پانچ منٹ میں سب ٹھیک ہو جائے گا۔

ڈاکٹر کے بالکل قریب ہی کلوروفارم دینے کی ایک بڑی مشین رکھی تھی۔ ڈاکٹر نے اس کا بٹن دبا دیا۔ نقاب لڑکے کے چہرے پہ رکھا ہوا تھا۔ ڈاکٹر نے گیس کو ایک لیٹر کی حد تک دیا۔ اور پھر اسے کافی سمجھتے ہوئے کہا، ”اچھا اب تم کمری سانس لو، شاباش۔ اب تم کو نیند آجائے گی۔ کمری سانس لو شاباش۔ اب تم اطمینان سے سو جاؤ گے۔“

اور پھر اس کے تنفس سے اندازہ کرنے کے بعد کہ وہ سو گیا ہے۔ ڈاکٹر نے سرجن کو اشارہ کیا۔ ایک کھٹاک کی آواز ہوئی اور سرجن نے اکھڑا ہوا ہاتھ بٹھا دیا اور جلدی جلدی اس پر پلاسٹر چڑھا دیا۔ ڈاکٹر کے لیے یہ سب کچھ بچوں کا کھیل تھا۔ اس نے آہستہ سے نقاب لڑکے کے چہرے سے علیحدہ کر لیا۔

اور اسی لمحے لڑکے نے اچانک آنکھیں کھول کر پوچھا، ”سب ٹھیک ہو گیا ڈاکٹر؟“

ڈاکٹر حیرت زدہ رہ گیا اور تب اچانک اسے شبہ ہوا۔ اس نے فوراً جواب دیا، ”ہاں بیٹے سب ٹھیک ہے۔“

لیکن خود تو ڈاکٹر کی سمجھ میں نہ آ سکا کہ لڑکا فوراً بیدار کیسے ہو گیا۔ اس نے کلوروفارم کی مشین کی طرف دیکھا اور تب معلوم ہوا کہ کلوروفارم کو نقاب تک پہنچانے والا نیوب اپنی جگہ سے ہٹا ہوا تھا، اور لڑکا اس تمام عرصہ میں صرف آنکھیں ہی سے سانس لیتا رہا تھا۔ کلوروفارم اس کی ناک تک پہنچی ہی نہیں تھی۔

دلچسپ بات یہ تھی کہ اس تمام دوران ڈاکٹر کو ان واقعات کی بالکل خبر نہیں تھی۔ اسے یقین تھا کہ وہ لڑکے کو کلوروفارم دے رہا تھا اور اس وجہ سے اسے لڑکے کے بیہوش ہو جانے کا بھی بالکل یقین تھا۔ اسی یقین نے ڈاکٹر کے لیے میں اتنا اعتماد پیدا کر دیا تھا کہ جب اس نے لڑکے سے کہا کہ تم سو جاؤ گے تو ماحول اور گرد و پیش نے لڑکے کو اتنا متاثر کر دیا تھا کہ

اسے ڈاکٹر کے کہنے پر یقین آیا اور وہ واقعی سو گیا۔ یہ سب کچھ بحیثیت کا کرشمہ تھا۔ اس بچے کو قدرتی نہیں بلکہ چننا یا نوسیت کی نیند آگئی تھی۔ لیکن اگر اب وہی ڈاکٹر اسی تجربے کو دہرائے تو یہ کامیابی نہ ہوگی۔ کیونکہ ڈاکٹر کو معلوم ہو گا کہ وہ کہیں کلوروفارم نہیں دے رہا ہے، اس لیے اس کے لیے اور اس کی آواز میں وہ اعتماد و یقین کا تاثر نہ ہو گا جو فوری طور پر اثر انگیز ثابت ہوا۔ مریض ڈاکٹر کی بے اعتمادی محسوس کر لے گا اور اس پر نیند طاری نہیں ہوگی۔

اس مثال سے آپ بہ آسانی اندازہ کر سکتے ہیں کہ نوسیت کی نیند کیا ہے؟ یہ التا کی حالت سے قریب تر ایک کیفیت ہے۔

لیکن القا پذیری کا تعلق ذہانت سے نہیں ہے۔ ہوشیار ترین اور ذہین تر افراد بھی التا کے زیر اثر بہ آسانی آجاتے ہیں۔ برطانیہ کے ٹاؤسلے ہاؤس میں تجربات کے ذریعے یہ پتہ لگایا گیا کہ القا پذیری اور نوسیت کی حالت پیدا ہونے میں قریبی تعلق ہے۔ باوجودیکہ یہ تجربات پانچ چھ برس سے ہو رہے ہیں، لیکن ابھی تک کوئی فیصلہ کن نتیجہ نہیں اخذ کیا جاسکا۔ البتہ یہ اندازہ ضرور ہو گیا ہے کہ جو شخص جتنی القا پذیری کی صلاحیت رکھتا ہو گا۔ اتنی ہی جلدی اس پر نوسیت طاری ہو جائے گی۔ یعنی جو فرد بحیثیت سے جس قدر متاثر ہو گا، اسی قدر آسانی سے چنانائز ہو سکے گا۔

آپ نے دیکھا ہو گا کہ شخصیت کا اثر میڈیکل پروفیشن یا ڈاکٹری کے پیشے میں کتنا ہوتا ہے۔ ایک ہی دوا مریض کو ایک معمولی ڈاکٹر دیتا ہے اور

کوئی فائدہ نہیں ہوتا، لیکن جب وہی مریض ایک بڑے ڈاکٹر کی شاندار ڈیپنٹری میں جاتا ہے، ملاقات و مشورے کی ہماری فیس ادا کرتا ہے اور وہاں سے بھی اس کو وہی دوا دی جاتی ہے، تو اثر فوراً ہوتا ہے۔ یہ صرف بحیثیت اور شخصیت کے تاثر کا کرشمہ ہے۔ پہلی جگہ سے مریض بے اعتمادی لے کر جاتا ہے، دوسری جگہ سے یقین و اعتماد کہ ضرور اثر ہوگا۔ یہی اعتماد اثر دکھاتا ہے۔

نوسیت کی حالت میں معمول اپنی تمام تر فائدہ مند صلاحیت پینٹسٹ کے حوالے کر دیتا ہے۔ مثلاً اگر آپ کسی معمول سے یہ کہیں کہ یہ فاؤشن پن ہے تو وہ اسے لے کر دیکھے گا، اور اپنے علم اور گذشتہ تجربے کی بنا پر تسلیم کر لے گا کہ واقعی یہ فاؤشن پن ہی ہے۔ لیکن کسی چنانائز کئے ہوئے شخص کو یہی فاؤشن پن دیکر آپ اس سے یہ کہیں کہ ”یہ ایک پھول ہے۔“ تو وہ اسے پھول تسلیم کر لے گا اور ممکن ہے سو سگھے بھی لگے۔ باوجودیکہ وہ اسے دیکھ سکتا ہے، چھو سکتا ہے، اور محسوس کر سکتا ہے اور جانتا ہے کہ وہ پھول نہیں ہے۔ چنانائز ہونے کے بعد اس میں کسی چیز کو تیز کرنے کا شعور باقی نہیں رہتا۔ اس کی فائدہ مند صلاحیت ختم ہو جاتی ہے۔ اور یہی ایک نارمل شخص اور چنانائز کئے ہوئے شخص میں نمایاں فرق ہے۔

تحلیل نفسی

چنانائز کا موضوع تشدد رہ جائے گا۔ اگر یہاں تحلیل نفسی

(Psycho Analysis) کا ذکر نہ کروں۔ اور اس موضوع کے ذکر کے ساتھ ہی ذہن میں فراڈ اور فرائز کا نام آتا ہے۔

فرائز کے نظریے کے مطابق تمام ذہین امراض کی بنیاد جنس (Sex) ہوتی ہے۔ ہم کو اس نظریے پر بحث مقصود نہیں صرف فرائز کے شعور و لاشعور کے مسئلہ پر ایک سرسری نظر ڈالنا ہے۔

شعور۔ وہ جو ہمارے ذہن کے رویہ ہو اور لاشعور یہ ایک طرح سے ذہن کا بحرِ ظلمات ہے جس میں ہماری فراموش کردہ یادیں دفن ہوتی ہیں۔ اس ذہنی خزانے کا پتہ لگانے کے لیے ہم فرائز کے درجین منت ہیں۔ ہم جو کچھ دیکھتے ہیں یا سنتے ہیں اس کی یاد و احساس کچھ عرصہ تک ہمارے جس ذہن میں باقی رہتی ہے اس کو شعور کہتے ہیں۔ لیکن فرائز نے یہ بھی ثابت کر دیا ہے کہ جس چیز یا جن باتوں کو ہم بھول جاتے ہیں وہ ذہن سے فراموش نہیں ہو جاتیں بلکہ ہمارے لاشعور میں چھپ جاتی ہیں۔ انہیں میں ہماری وہ پوشیدہ خواہشات بھی شامل ہیں جنہیں ہم کسی سبب سے پورا نہیں کھاتے۔ یہ خواہشات کبھی مردہ نہیں ہوتی ہیں۔ لیکن چونکہ تشنہ تکمیل رہتی ہیں اسلئے لاشعور میں کھنک رہتی ہیں۔ اور ہمارے بیشتر ذہنی امراض انہیں کھنک ہوئی لاشعور خواہشات کا نتیجہ ہوتے ہیں۔

اس قسم کے امراض کے علاج کے لیے فرائز نے جو علاج تجویز کیا تھا وہ تحلیل نفسی تھا۔ جسے اس نے مکالمائی علاج (Talking Cure) کے نام سے بھی منسوب کیا تھا۔ وہ مریض کو آزادانہ

طور پر گفتگو کرنے کی ہدایت کرتا اور مریض اپنے تمام خیالات کو ان کی حقیقی شکل میں اس کے سامنے بیان کرتا چلا جاتا جہاں وہ اپنی پوشیدہ باطنی خواہشات کے ذکر میں مجبک محسوس کرتا۔ فرائز کبید کبید کر اس کو بیان کرنے پر اکساتا رہتا۔ یہاں تک کہ لاشعور میں دبی ہوئی تمام خواہشات و خیالات مریض ظاہر کر دیتا۔ اس طرح ایک طرف تو مریض کا وہ ذہنی بار ہلکا ہو جاتا جو اس کی الجھن کا سبب ہوتا، دوسری طرف ڈاکٹر کو اس کی الجھن کا بنیادی سبب معلوم ہو جاتا۔

تحلیل نفسی کے ذریعہ مریض اپنی تمام لاشعوری خواہشات کو شعور میں لا کر اپنے ذہنی مرض سے نجات حاصل کر لیتا ہے۔ آج کے نفسیاتی طریقہ کار میں فرائز کا یہ طریقہ کار علاج ہی سب سے زیادہ موثر کامیاب ہے۔

یہ ہوئی تحلیل نفسی کی وضاحت۔ آئیے اب ہم فرائز کے نظریے نویت پر بھی ایک نظر ڈال لیں۔

فرائز کے خیال میں پینانٹ اور اس کے مریض کے درمیان ایک قسم کا جنسی رشتہ ہوتا ہے۔ اور فرائز (Frenze) کے خیال میں پینانٹ اور اس کے مریض کے درمیان باپ بیٹے کا رشتہ ہوتا ہے۔

ہم ان دونوں نظریات کو تسلیم کر لیتے ہیں۔ لیکن اس سے کیا ہوگا؟ اسی قسم کا رشتہ ہر ڈاکٹر اور ہر مریض کے مابین ہوتا ہے۔ بہت کم ڈاکٹر ہوں گے کہ میں اپنے مریضوں کو یا فلاں مریض کو بہت پسند کرتا ہوں۔ اس

کے برخلاف اگر مریض ڈاکٹر سے عقیدت و محبت رکھتا ہے تو زیادہ فائدے میں رہتا ہے۔ بیشک بہت سے مریض اپنے معالج سے اسی طرح متاثر ہوتے ہیں۔ اور اسی قدر عقیدت و احترام رکھتے ہیں جیسے اپنے والد سے۔ اور بلاشبہ اگر ڈاکٹر بھی اپنے مریض سے اسی طرح متاثر ہے اور محبت کرتا ہے تو وہ اپنے علاج اور مریض کی صحت یابی میں غیر معمولی کامیابی حاصل کرتے ہیں۔

لیکن اگر ہم ان ماہرینِ تعلیم نفسی کے اس نظریہ کو تسلیم بھی کر لیں کہ چنانچہ میں فرد فرد کے رشتے کا تاثر محسوس ہوتا ہے تو بھی سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ بے جان چیزوں سے کسی کا رشتہ کیسے قائم ہو سکتا ہے؟ واضح طور پر یوں سمجھ لیجئے کہ ہم جانتے ہیں پتلا س طاری کرنے کے لیے یہ ضروری نہیں کہ کوئی فرد سامنے موجود ہو۔ پتلا س کی عدم موجودگی میں بھی خود القائی یا آئو گیشن کے ذریعہ پتلا س ہو جانا بھی ممکن ہے۔ مثلاً کسی ایک بے جان شے کو گھورنے سے بھی نوعیت طاری ہو جاتی ہے۔ اس لیے اس کا تعلق یقیناً صرف ذاتی تاثر یا رشتہ سے نہیں ہو سکتا۔

اس طرح یہ بحث ایک مدت سے چلی آ رہی ہے اور بیش جاری رہے گی۔ اس لیے ہمیں اس میں زیادہ الجھنے کی ضرورت نہیں۔ چنانچہ کسی جسمانی رشتے سے کسی فرد کو متاثر ہو سکتا ہے یا پھر وہ نام نہاد مشروط رجعی حرکات اس کو طاری کر سکتی ہیں جس کا ذکر اوپر ہو چکا ہے۔ یہ بھی ممکن ہے کہ یہ صرف ایک نفسیاتی کیفیت ہو جو کسی شخصیت کے تاثرات سے طاری ہو

جاتی ہے۔ یا شاید ان تمام تشریحات سے تھوڑا تھوڑا تعلق رکھتی ہے۔ ہر کیف یہ ایک ایسی معنوی نیند کی کیفیت ہے جو مختلف اسباب سے طاری ہو سکتی ہے۔ اس لیے اسباب و عمل کی بحث کو طول دینے کی بجائے آپ اس کیفیت یا حالت کے عملی مظاہرے کی طرف زیادہ توجہ دیں۔ ایک پزل لیجئے اور معمول کے سر سے ایک فٹ اونچا رکھ کر اس طرح محسوس دیجئے:-

"تم اپنی نگاہیں پزل کے سرے پر جمالو"

"اس پزل کو گھورتے رہو"

"میں دس تک گنتی مکن رہا ہوں"

"جیسے جیسے میں گنتی گنتا جاؤں گا۔ تم پر نیند طاری ہونے لگے گی"

"جیسے ہی میں دس پر پہنچوں گا تم سو جاؤ گے"

اب گنتی شروع کیجئے۔

"ایک۔ دو۔ تین"

"تم تھکان اور بخود کی محسوس کر رہے ہو"

"چار۔ پانچ۔ چھ"

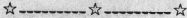
"تم سو رہے ہو۔ تمہاری پلکیں بوجھل ہو رہی ہیں"

"تم سو رہے ہو۔ نیند طاری ہو رہی ہے"

"تمہاری آنکھیں بند ہو رہی ہیں"

"تم پر مٹھی اور گہری نیند طاری ہو رہی ہے"

ڈاکٹروں کے پاس اتنا وقت نہیں ہوتا کہ وہ بچے کی ولادت کے وقت سے بہت پہلے ہی آکر مریضہ کی دیکھ بھال شروع کر دیں۔ بعض اوقات دردناک شروع ہونے کے بہت دیر بعد ولادت ہوتی ہے۔ اس صورت میں ڈاکٹر یا لیڈی ڈاکٹر زچہ کو اس طریقے سے یہ بخش دے سکتے ہیں کہ تن مرتبہ کھٹ کھٹ کی آواز سننے ہی سوجائے، یا جیسے ہی زرس تن مرتبہ پھسل یا کسی چیز سے آواز پیدا کرے، وہ سوجائے۔



"اب آپ دیکھیں گے معمول کی آنکھیں جھپک رہی ہیں"

"نیند۔ گہری نیند۔ نیند۔ گہری نیند"

"تم سو رہے ہو۔ تم سو رہے ہو"

"نیند۔ گہری نیند۔ میٹھی نیند"

"سات۔ آٹھ۔ نو۔ دس"

دس کی آواز پر معمول کی آنکھیں بالکل بند ہو جائیں گی۔ اس کی سانسیں گہری گہری چلنے لگیں گی اور گردن آگے کو ٹنگ جائے گی۔

اب معمول پر گہری نوبت طاری ہے، اور وہ صرف ان باتوں کو سن سکے گا جو عامل کے گا۔ اس کے علاوہ اور کچھ نہیں۔ اگر کوئی اور آدمی اس کو مخاطب کرے گا تو وہ ہرگز نہیں سن سکے گا، جب تک کہ ڈاکٹر اس سے یہ نہ کہے کہ وہ سنے۔ اور اگر وہ سنا آدمی اسے جسنوڑ بھی ڈالے تو بھی کوئی اثر نہیں ہوگا۔ لیکن ڈاکٹر کے بخش پر وہ ہر بات کا جواب دے گا اور معمول کے مطابق اصلی حالت پر آجائے گا۔ اگر بخش نہ دے تو معمول ایک گہری نیند کے بعد خود بیدار ہو جائے گا۔

اسی کو پوسٹ پٹانک بخش یا القابعد از نوم کہتے ہیں، اور یہ سب کچھ شعبہ بازی نہیں ہے، یہ ایک سائنٹفک حقیقت ہے۔ دنیا کے مشہور سائنسدان ماہر ترین ڈاکٹر اور ماہرین نفسیات اس حقیقت کو تسلیم کر چکے ہیں۔ ڈاکٹر کا لہجہ فخریہ تھا۔ پوسٹ پٹانزم بخش سے آج طبی دنیا میں بڑے اہم کام لیے جاتے ہیں۔ مثل کے طور پر بچے کی ولادت، بڑے اور مشہور

خودنومیت

Self Hypnosis یا خودنومیت سے مراد ہے بلا کسی کی مدد کے خود کو ہٹاناز کر لینا۔ سلف ہٹاناس کے ذریعہ بھی آپ بہت سے امراض کا علاج کر سکتے ہیں۔ وضع حمل کے سلسلے میں یہ کس حد تک کارآمد ہے اس کے متعلق میں آپ کو بتلا چکا ہوں۔ اس طریقے سے آپ مختلف اقسام کے درد خوف اور ذہنی الجھنوں کا علاج کر سکتے ہیں۔ سگریٹ نوشی۔ خود لذتی اور شراب نوشی وغیرہ کی بری عادت ترک کر لینا بہت آسان ہے۔ بشرطیکہ آپ خود کو ہٹاناز کرنے میں مہارت حاصل کر لیں۔ مریض خود کو بخش دیتا ہے اور اس کے زیر اثر حساب ہوتا ہے۔ مثلاً "اس طریقے پر عمل کرتے ہوئے آپ نے روزانہ سونے سے قبل بار بار یہ دہراتا ہے:-

"دن بہ دن ہر طرح میری صحت بہتر سے بہتر ہوتی جا رہی ہے۔"
اس جملے کو دہراتے دہراتے مریض سو جاتا ہے۔ ہم ہٹانک بخش کے متعلق جو کچھ بتلا چکے ہیں اس کے بعد آپ بہ آسانی اندازہ کر سکتے ہیں کہ اس طرح مریض کیوں یقینی طور پر جبین سے متاثر ہوگا۔ لیکن خود تاشیری اور خودنومی میں فرق ہے۔

"نیند۔ گہری نیند۔ نیند گہری نیند۔"

"نیند۔"

"گہری نیند۔"

اور ان محشوں کے ساتھ ہی آپ میں ایک نفسیاتی تبدیلی پیدا ہوتا شروع ہو جائے گی۔ یہاں تک کہ آپ پر واقعی ہٹاناس کی نیند طاری ہو جائے گی۔"

ابتدا میں آپ کو معمولی کامیابی ہوگی، لیکن مسلسل مشق سے آپ رفتہ رفتہ خود پہ گہری نومیت طاری کے لیے تیار ہو جائیں گے۔ اسی حالت میں آپ نیند کو اور گہرا کرنے کے لیے وہ تمام طریقے آزمائے رہیں جو پہلے بتلا چکا ہوں۔ ساتھ ساتھ آئندہ فوراً "ہٹاناز ہو جانے کے لیے پوسٹ ہٹانک بخش (القائید از نوم) بھی دیتے رہئے۔ آپ جتنی دل چاہی اور یقین کے ساتھ عمل کریں گے، اتنی ہی زیادہ کامیابی ہوگی۔

ایک اور طریقہ

معمول کو کرسی پر بٹھا دیجئے اور اس کے ہاتھ میں آئینہ دیجئے اور اس سے کہئے کہ وہ اپنی نگاہیں آئینہ میں دکھائی دینے والی اپنی آنکھوں پر مرکوز کر دے اور دل ہی دل میں خود کو بخش دیتا رہے۔
"میری آنکھیں تھکان محسوس کر رہی ہیں۔"

خود نوی کے ذریعہ مریض اپنے تحت الشعور سے تعلق پیدا کرتا ہے۔ جبکہ خود تاشیری کے طریقے پر عمل کرتے ہوئے تحت الشعور سے کوئی تعلق پیدا نہیں ہوتا۔ اس طرح خود نوی (ملف پٹاس) اپنے فوائد کے لحاظ سے بہت برتر ہو جاتی ہے۔ دونوں کے تاثرات میں بھی نمایاں فرق ہے۔ ایک کا اثر بہت معمولی اور دوسرے کا گہرا ہوتا ہے۔ خود تاشیری کے لئے روزانہ دہرائے جانے والے الفاظ کا اثر بھی نوعیت کی طرح ہوتا ہے۔ یہ اور بات ہے کہ دہرانے والے کو اس کا اندازہ نہیں ہوتا۔
خود نوی کی مشق سے پہلے۔

مناسب یہ ہے کہ خود نوی کی مشق کرنے والے شخص کو پہلے پٹاناز کر کے یہ آٹو بحسن دے دیا جائے کہ آئندہ جب بھی وہ تین تک گنتی گنے گا، فوراً پٹاناز ہو جائے گا۔ یا اس طرح کوئی اور بحسن جو آپ چاہیں۔ اور اگر آپ کافی مہارت رکھتے ہوں تو خود بھی پٹاس کی حالت میں خود یہ بحسن دے سکتے ہیں۔

ایک آسان اور اچھا طریقہ یہ ہے کہ جب آپ بستر پر سونے کے لیے لیٹ جائیں تو روشنی بجھا دیجئے۔ اس کے بعد بستر پر آرام سے لیٹ جائیے۔ اور خود کو بحسن دینا شروع کر دیا۔

بالکل اسی طرح جیسے کہ دوسروں کو دیتے ہیں۔ فرق صرف اتنا ہو گا کہ اس بار آپ "تم" کے بجائے "میں" استعمال کریں گے۔ مثلاً:-

"میرا جسم بالکل ڈھیلا پڑ چکا ہے۔"

"بالکل ڈھیلا پڑ چکا ہے۔ میرا جسم بالکل ڈھیلا ہو گیا ہے۔"

"میرا جسم بالکل شل ہو چکا ہے۔"

"میری آنکھیں بند ہو رہی ہیں۔ نیند سے۔"

"مجھے نیند آ رہی ہے۔ نیند گہری نیند۔"

"نیند۔ گہری نیند۔"

اس طرح جب آپ اندازہ کر لیں کہ بحسن کا اثر ہو رہا ہے تو پھر یہ بھی بحسن دیں:-

"اب میں خاموشی کے ساتھ تین تک گنتی کروں گا۔ اور تین کا عدد کہتے ہی گہری نیند آجائے گی۔"

"ایک۔"

"میرا جسم بالکل ڈھیلا پڑ چکا ہے۔"

"میرا جسم بالکل شل ہو چکا ہے۔"

"دو۔"

"میری آنکھیں نیند سے بوجھل ہو گئی ہیں۔"

"مجھے شدید نیند محسوس ہو رہی ہے۔"

"میں سو رہا ہوں۔ نیند۔ گہری نیند۔"

"تین۔"

"میں سو گیا ہوں، مجھے گہری نیند آ چکی ہے۔"

"میں گہری، میٹھی نیند سو رہا ہوں۔"

"میری آنکھوں میں پانی بھر آیا ہے، ملن ہو رہی ہے۔"

"میری آنکھیں تھک رہی ہیں۔"

"اب یہ بند ہوتا چاہتی ہیں۔"

"میری آنکھیں تھک گئی ہیں۔ بھاری ہو رہی ہیں۔"

"میری آنکھیں اب بند ہو رہی ہیں۔"

"مجھے نیند آرہی ہے، میں سونا چاہتا ہوں۔"

"اب میری آنکھیں بند ہو چکی ہیں، میری آنکھیں بند ہو چکی ہیں۔"

"میں سو رہا ہوں۔ نیند۔"

"گہری نیند، گہری نیند۔"

جب آپ خود پہ ایسی حالت طاری کر لیں تو نیند کو اور گہرا کرنے اور

آئندہ آسانی کے ساتھ چٹانائز ہو جانے کے لیے خود کو پست چٹانک
میشن دیتے رہئے۔

☆-----☆-----☆

پنپاس اور ذہنی گہرائیاں

اب ہم آپ کو ایک چند دشواریوں کے متعلق بتائیں گے، جو معمول کی ذہنی حالت یا جذباتی الجھنوں کے باعث پیدا ہوتی ہیں، اور جن سے ہر چٹانک کو کبھی نہ کبھی دو چار ہونا پڑتا ہے۔ اس لیے یہ ضروری ہے کہ آپ پہلے سے ان پر قابو کیلئے تیار ہوں۔
مثال کے طور پر:-

اگر کوئی مریض چٹانائز ہوتے ہی رونا یا چیخنا شروع کر دے یا اضطرابی حرکتیں کرنے لگے تو پریشان نہیں ہونا چاہئے۔ یہ تمام علامتیں اس بات کی مظہر ہوتی ہیں کہ مریض شدید ذہنی اور نفسیاتی الجھنوں کا شکار تھا۔ اور پنپاس کی حالت میں اس کے لاشعور نے ان الجھنوں کو بیدار کر دیا ہے۔

لیکن ایسی صورت میں آپ فوری طور پر کیا کریں گے؟

چوں کہ ہر چٹانک ماہر نفسیات نہیں ہوتا، اس لیے مناسب یہی ہے کہ ایسے مریض کو بیدار کر کے کسی ماہر نفسیات کے پاس بھیج دیا جائے۔ ایسے مریض عام چٹانک کیلئے باعث پریشانی ہوتے ہیں۔ جیسے ہی وہ اضطرابی حرکتوں کا مظاہرہ کرے، آپ فوراً اسے کمیشن دینا شروع کریں۔

"اچھی بات ہے آپ پریشان نہ ہوں۔"

"جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔ جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔ آرام کے ساتھ بالکل اطمینان کے ساتھ۔ پریشان ہونے کی ضرورت نہیں۔"

ان بحثوں کے بعد بھی اگر اس کی حالت میں فرق نہ آئے تو اسے بیدار کر دیجئے اور دوبارہ چٹاناز نہ کیجئے۔

اس لیے آپ کو یہ ہدایت کی گئی ہے کہ کبھی اپنے قریبی دوستوں رشتہ داروں یا خاندان کے افراد کو چٹاناز نہ کریں۔ کیونکہ اس طرح شدید ذہنی اور جذباتی الجھنوں کے پیدا ہو جانے کا خطرہ رہتا ہے۔ یہی سبب ہے کہ بڑے بڑے ڈاکٹر اور ماہرین نفسیات خاندان کے افراد کے علاج خود نہیں کرتے۔

القا کی شدت یا القا پذیری کی حدود

"یہ جاننا ضروری ہے کہ مریض میں القا پذیری کی کتنی قوت ہے۔ یعنی وہ آپ کے بحثوں کو کس حد تک قبول کر سکتا ہے۔"

چٹانازم کے بیشتر ماہرین کا یہ خیال ہے کہ القا پذیری کی ایک حد ہے۔ یہ حد مریض کے اخلاق اقدار معیار کے لحاظ سے ہوتی ہے۔ یعنی آپ مریض کو ایسا بحثیں دیں جو اس کے اخلاقی معیار سے گرا ہوا ہو تو وہ اسے قبول نہ کرے گا۔

"کیا چٹاناس اس حد کو توڑ سکتا ہے۔؟"

یہ سوال بہت اہم ہے۔ بیشک یہ صحیح ہے کہ چٹاناس کی حالت میں لوگ بہت سی ایسی حرکتیں کر لیتے ہیں جو عام حالت میں ممکن نہیں۔ لیکن یہ ضروری نہیں کہ وہ ایسی حرکت بھی کریں جو ان کے اخلاقی اور معاشرتی معیار کے خلاف ہو۔

اس سلسلہ میں امریکی ماہرین نے ایک دلچسپ تجربہ کیا ہے۔ کچھ عرصہ قبل القا پذیری کا اندازہ کرنے کیلئے نیو یارک میں ایک مریض کو چٹاناز کیا گیا۔ اور پھر اس کے سامنے ایک گلاس میں تیزاب (اسٹ) بھر کر رکھ دیا گیا۔

مریض کو یہ بحثیں دیا گیا کہ وہ تیزاب اٹھا کر چٹاناس کے منہ پر پھینک دے۔ مریض نے فوراً "ھیل کی۔ لیکن چونکہ احتیاط" پہلے ایک سی شیشے کا بڑا فریم سامنے رکھ دیا گیا تھا اس لیے چٹاناس محفوظ رہا۔

ڈاکٹروں اور ماہرین نے جو اس تجربہ میں شریک تھے یہ اعتراض کیا کہ چٹاناس کے عالم میں بھی مریض دیکھنے اور محسوس کرنے کی قوت رکھتا ہے۔ اور چونکہ اسے معلوم تھا کہ درمیان میں شیشہ حائل ہے اس لیے اس نے بلا جھجک اسٹ پھینک دیا۔

اس اعتراض کے جانتے کیلئے دوبارہ تجربہ کیا گیا اور دوسری بار بھی مریض نے بلا جھجک گلاس اٹھا کر اسٹ اپنے چٹاناس کے اوپر پھینک دیا۔ چٹاناس خوش قسمتی سے ہوشیار تھا اس لیے اس کی آنکھیں بچ گئیں۔

لیکن چہرہ بری طرح زخمی ہو گیا۔

اس سے یہ ثابت ہو گیا کہ معمول کو اپنی حرکت کے خطرناک نتائج کا علم تھا۔ پھر بھی اس نے پٹانٹ کے عیش پر عمل کرنا ضروری سمجھایا عمل کرنے پر مجبور ہو گیا۔ گویا اتفاقاً کا اثر کافی کمزور ہوتا ہے۔

اس کا یہ مطلب ہرگز نہیں کہ پٹانٹ کی حالت میں آپ بھٹ سے جو کام چاہیں لے سکتے ہیں۔ مثلاً "اگر کسی لڑکی کو پٹانٹ کر کے اس کو یہ عیش دیا جائے کہ تم اپنے کپڑے اتار ڈالو تو کیا وہ اس عیش کو قبول کر لے گی؟

نہیں اس کا بہت کم امکان ہے۔

لیکن اگر آپ اس کو یہ عیش دیں کہ تم اپنے فسطائے میں ہو اور غسل کرنے جا رہی ہو۔ تو شاید وہ آپ کے اس عیش پر عمل کر لے۔ کیونکہ وہ اپنی دانست میں غسل کی تیاری کر رہی ہوگی۔

ایک اور مثال :- اگر آپ کھڑکی کھول کر اس سے کہیں کہ چھلانگ لگا دو، تو اس بات کا بہت معمولی امکان ہے کہ وہ عمل کرے گی۔ لیکن اگر اس کو یوں عیش دیا جائے کہ تم میرے ساتھ تفریح کرنے چل رہی ہو۔ اب تم دروازے کے پاس پہنچ گئی ہو۔

لیکن یہ کوئی تعجب کی بات نہیں ہے۔ اگر کوئی ڈاکٹر اپنے مریض کو صرف ڈسٹروکٹر کا انجکشن دیتے ہوئے یہ بتائے کہ وہ ہسپتال کا انجکشن دے رہا ہے، تو مریض یقین کر لے گا۔ کیونکہ اسے ڈاکٹر پر اعتماد ہوتا ہے۔

بالکل اسی طرح اگر کوئی پٹانٹ اپنے بھٹ کو دھوکا دینا چاہے، تو یہ اس کی اخلاقی کمزوری ہوگی، بھٹ کی نہیں۔

اگر یہ سوال کیا جائے کہ کیا پٹانٹ کو غلط مقاصد کیلئے استعمال کیا جاسکتا ہے، ویسے ہی پٹانٹزم بھی ہے۔

جو چیز انسان کو خودکشی سے روکتی ہے وہ اس کی انا ہے، جسے نفسیات کی اصطلاح میں سپرا ایگو کہتے ہیں۔ لاشعور اس کو خودکشی کی تحریک کرتا ہے، لیکن شعوری انا اس کو روکتی ہے کہ یہ "غلط ہے یہ تخریبی مادہ ہے۔" اس سے ہم کو بخوبی اندازہ ہو سکتا ہے کہ پٹانٹ کی حالت میں

مریض کی یہ شعوری انا ہے جس ہو جائے تو یہ تخریبی حرکتوں کے ارتکاب پہ بھی آمادہ ہو سکتا ہے۔ اگر میں آپ کو پٹانٹ کر کے یہ کہوں کہ جاؤ فلاں شخص کو قتل کر آؤ، تو امکان یہ ہے کہ شعور آپ کو روک لے گا۔ لیکن اگر میں آپ کو ایک طویل مدت تک روزانہ پٹانٹ کر کے نہیں عیش دیتا رہوں، بلکہ مختلف انداز میں یہ عیش دیا کروں۔ مثلاً "یوں کہوں کہ تم کو معلوم ہے فلاں شخص کتنا برا ہے، اس نے کتنے آدمیوں کو نقصان پہنچایا ہے، اس کا وجود انسانیت کیلئے ایک بار ہے اور اس کو قتل کرنا ایک نیک کام ہوگا وغیرہ وغیرہ۔ تو یقیناً کچھ عرصہ کے بعد آپ پر اس کا ضرور اثر ہوگا۔ اور آپ اپنے اس فعل کو ایک مختلف نظر سے دیکھنے لگیں گے۔ اس طرح درحقیقت آپ اپنے عیش کی مسلسل تکرار سے ایک شخص کے اخلاق کو تبدیل کر دیتے ہیں۔ لیکن بلاشبہ یہ ایک غیر اخلاقی اور

موسم فصل ہے۔ لیکن کون نہیں جانتا کہ لوگوں نے کتنی قیمتی ایجادات کو تخریب کیلئے استعمال کیا ہے، جو انہی طاقت زندگی اور انسانیت کی تعمیر و بہبودی کیلئے استعمال ہوتی جو آج دنیا کا سب سے بڑا تخریبی خطرہ بنی ہوئی ہے۔ اس لیے ایسے خطرات کیلئے کسی ایجاد یا فن کو نہیں، اس کے استعمال کرنے والوں کو مورد الزام قرار دیں گے۔

اب میں نوی سے رابطہ کے متعلق کچھ بتانا چاہتا ہوں۔

نوی رابطہ - (Rapport)

نوی یا تنوی رابطہ دراصل اس رشتہ کو کہتے ہیں جو پٹاشٹ (عامل) اور سیکنٹ (معمول) کے درمیان قائم رہتا ہے جس کے تحت سیکنٹ اپنے عامل کے ہر ٹیشن اور ہر ہدایت کی تعمیل کرتا ہے۔

عام طور پر سیکنٹ صرف پٹاشٹ کی ہدایتوں کو قبول کرتا ہے۔ لیکن رشتہ یا رابطہ متخل بھی کیا جاسکتا ہے۔ مثال کے طور پر پٹاشٹ اس کو ہدایت دے سکتا ہے کہ تم فلاں شخص کی بات بھی سنو گے یا اس کی ہدایت پر عمل کرو گے۔ آپ نے میرے مختلف تجربات کے دوران یہ اندازہ کیا ہوگا کہ سیکنٹ صرف اپنے پٹاشٹ کی بات کا جواب دیتا ہے۔ لیکن سوال یہ ہے کہ کیا وہ دوسروں کی بات یا سوالات بھی سنتا رہتا ہے؟ جی ہاں بے شک۔ یہ اور بات ہے کہ وہ کسی اور کو جواب نہیں دیتا۔ لیکن اگر آپ اس کو یہ ٹیشن دے دیں کہ میرے علاوہ نہ کسی کی بات سنو گے

نہ کسی اور کا احساس کرو گے، تو پھر دوسرے خواہ اس سے کچھ بھی کہیں وہ واقعی نہ سن سکے گا، نہ اس پر کوئی اثر ہوگا۔

آپ کو سیکر بھی حیرت ہوگی کہ پٹاشٹ کی حالت میں مریض کی قوت بھری یا دیکھنے کی قوت عام حالت سے بھی کہیں زیادہ تیز ہو جاتی ہے۔ اس کا سبب کیا ہے؟ پہلے میں ایک اور مسئلہ پر روشنی ڈالوں۔ اگر کسی طالب علم سے کہا جائے کہ وہ اپنی تمام تر توجہ ایک سبق پر مرکوز کر دے اور کسی چیز کے متعلق نہ غور کرے نہ دیکھے، تو یاد ہو دیکھ۔ طالب علم اس ہدایت پر عمل کرنے کی کوشش کرے گا، پھر بھی بہت سی چیزیں اس کی توجہ اور یکسوئی میں خلل انداز ہوں گی۔ کمر کی گری، پیٹ کی تکلیف، شور و غل اور کسی خاص پریشانی کی فکر۔ ایسے بہت سارے مسائل اس کے ذہنی سکون و توجہ میں خلل انداز ہوں گے اور یکسوئی ممکن نہ ہوگی۔

لیکن اس کے برخلاف جب آپ کسی شخص کو پٹاشٹ کر کے اسے کسی خاص چیز یا مسئلہ پر غور کرنے کی ہدایت کرتے ہیں، تو پھر اس کا ذہن پوری یکسوئی کے ساتھ متوجہ رہتا ہے۔ کیونکہ دوسرے تمام خیالات اس کے ذہن سے مٹ جاتے ہیں۔ کوئی بھی دوسرا خیال اس کی یکسوئی میں خلل انداز نہیں ہوتا۔ اسی سبب سے وہ عالم بیداری کی حالت میں بہتر طور پر اس کام کو کر سکتا ہے۔

اور اسی بناء پر وہ نارمل حالت سے زیادہ بہتر طور پر دیکھ بھی سکتا ہے۔ اس کی بصارت تیز ہو جانے کا سبب یہی ذہنی یکسوئی ہوتی ہے۔

صرف یہی نہیں، اس کی سماعت اور دیگر تمام حواس زیادہ بہتر طور پر اور تیزی سے کام کرنے لگتے ہیں۔ وہ گھڑی کی معمولی سی ٹک ٹک کو بیداری کے عالم میں نہیں سن سکتا، جو برابر کے کمرے میں ہو رہی ہے، لیکن پتاس کی حالت میں اس کی ان قوتوں کو بخوبی سن سکے گا۔

اور صرف یہی نہیں، آپ پتاس کی حالت میں اس کی ان قوتوں کو غیر معمولی تیز یا کم کر سکتے ہیں۔ مثلاً "اگر مریض کو یہ ہدایت کر دی جائے کہ وہ کچھ نہیں دیکھ سکے گا تو لازمی طور پر وہ اندھا ہو جائے گا۔

آپ اعتراض کریں گے کہ اگر مریض کی قوت سماعت تیار ہو گئی تو پھر وہ آپ کے بحش کیسے سنے گا؟ لیکن یہ حقیقت ہے کہ وہ آپ کے بحش بھی نہ سن سکے گا۔ اس لیے اس کو خاص طریقے پر بحش دینا ہوگا۔ مثلاً "جب میں تمہارا داہنا ہاتھ دباؤں گا تو تمہاری قوت سماعت ختم ہو جائے گی" اور جب بائیں ہاتھ دباؤں گا تو قوت سماعت پھر واپس آجائے گی۔

مراجعت (Regression)

آپ کسی مریض کو پتاکاز کر کے اسے ماضی کے کسی بھی دور میں واپس بھی سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر آپ اس سے کہہ سکتے ہیں میں تمہاری آنسوئیں سالگرہ کے موقع پر واپس لے جانا چاہتا ہوں۔ اس کے بعد اگر آپ مریض سے اس کی عمر دریافت کریں گے، تو آنسوئیں سالگرہ کے تمام حالات بھی بیان کر سکے گا اور بیان کرتے ہوئے اس کی آواز و انداز

منٹگو میں بچپن کی جھلک نمایاں ہوگی۔ تحقیق سے ثابت ہوا کہ اس طرح مریض نہ صرف اپنے ماضی کے حالات بتاتے ہیں بلکہ جب ان سے کچھ لکھنے کو کہا گیا ہے تو ان کی تحریر بالکل ماضی کی اس عمر کی تحریر سے مشابہ پائی گئی ہے۔

مریض کو ماضی کے دور میں واپس بھیجنے کو مراجعت کہتے ہیں۔ جس کے لغوی معنی بھی واپس جانے کے ہیں۔

اس ہے یہ ثابت ہو جاتا ہے کہ ذہن سے کوئی بھی چیز قطعی فراموش نہیں ہوتی۔ ہم جو کچھ بھی دیکھتے یا سنتے ہیں، اس کی یاد ذہن کے کسی نہ کسی گوشے میں دبی رہتی ہے اور اس کو دوبارہ تازہ کیا جاسکتا ہے۔ یاد کی اس بازیافت کے متعلق ہمارے ماہرین نفسیات پوری طرح متفق ہیں۔ لیکن اب بھی بعض لوگوں کو یہ شبہ ہے کہ مراجعت کے اس خوبی تجربے کے دوران معمول دراصل ایٹکنگ کرتا ہے۔ لیکن تجربات نے اس بات کو غلط ثابت کر دیا ہے۔

اس سلسلہ میں یہ اور بتا دوں کہ آپ اپنے سیکٹ کو کسی بھی دور میں واپس بھیج سکتے ہیں، وہ خواہ اس کی عمر سے کتنی ہی قبل کا واقعہ کیوں نہ ہو۔



طبی استعمال

نوسیت کی حالت میں مریض کے نواس غم عام حالات سے زیادہ بہتر اور تیز کام کرتے ہیں۔ تجربات نے اس بات کی تصدیق کر دی ہے کہ مریض نوسیت کی حالت میں بہت کچھ سیکھ سکتے ہیں۔ اور اس حالت میں ان کی یادداشت غیر معمولی طور پر بہتر ہوتی ہے۔

”کیا آپ پٹاس کے ذریعہ کسی کی شخصیت تبدیل کر سکتے ہیں؟“ یہ ایک ایسا دلچسپ سوال ہے جس کا جواب ہر ایک جانتا چاہے گا۔ میں آپ کو ایک حالیہ امریکن تجربے کے متعلق بتاتا ہوں۔ دو اشیئوں مگرافوں کا امتحان لیا گیا۔

نفسیات میں شخصیت کا تجزیہ کرنے کے کئی ٹسٹ ہیں جو ماہرین نفسیات استعمال کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر ایک بلاٹ ٹسٹ (BLotest) جس میں سبکٹ کو بہت سے مختلف کارڈ دکھائے جاتے ہیں۔ ہر کارڈ پر روشنائی سے بنے ہوئے مختلف دھبے اور شکلیں ہوتی ہیں۔

سبکٹ سے سوال کیا جاتا ہے کہ ان نشانات سے وہ کن چیزوں کا اندازہ کرتے ہیں۔ فرض کیجئے مندرجہ بالا دھبے۔

اس دھبہ کو دیکھ کر بہت سی شکلیں ذہن میں آتی ہیں۔ سبکٹ کے

جوابات سے اس کی ذہانت اور ذہنی رویے اور اندازہ فکر کا اندازہ کیا جاسکتا ہے۔ آؤ بیکل ٹھری سروس میں ماہرین نفسیات اسی ٹسٹ کے ذریعہ امیدواروں کا ٹسٹ لیتے ہیں۔ اور ان کے جوابات سے یہ اندازہ کرتے ہیں کہ امیدوار کی ذہنت و شخصیت جارحانہ ہے یا سکون پسند۔ ظاہر میں (Extrovert) یا باطن میں (Introvert)

امریکی ماہرین نے بھی دونوں اشیئوں لڑکیوں کا ٹسٹ لیکر ان کی محض خصوصیات کا اندازہ کیا اور ان کی ذہانت کا امتحان لینے کے بعد دونوں کو چنانچہ کر دیا گیا۔ اس کے بعد ان میں سے ایک سے کہا گیا کہ وہ کند ذہن آوارہ مزاج اور سے نوش لڑکی ہے، دوسرے رومان پسندی کے اور کسی چیز سے دلچسپی نہیں۔ یہ کمیشن دینے کے بعد جب اس کی شخصیت کو جانچا گیا تو اس میں نمایاں تبدیلی پائی گئی۔ اس کی ذہانت کم، اور خوبیاں معدوم پائی گئیں۔ اسے انسانی فلاح و بہبود کے علاوہ کسی چیز سے دلچسپی نہیں۔ اس کے بعد جب اس کی شخصیت و ذہانت کا امتحان لیا گیا تو حیرت انگیز تبدیلی پائی گئی۔

اس تجربے کی حیرت انگیز بات یہ تھی کہ ذہانت و شخصیت کی یہ تبدیلی صرف نوسیت (پٹاس) کی حالت میں ہوتی تھی۔ بیداری میں وہ اپنی حقیقی شخصیت کے معیار سے کم تر یا برتر نہیں ہوتی تھی۔

اس تجربے نے یہ ثابت کر دیا ہے کہ پٹاس کے ذریعہ شخصیت کی تبدیلی واقعی ممکن ہے۔

لیکن ایک محدود مدت کیلئے اور میں ذاتی طور پر اس کے خلاف ہوں کہ کسی شخصیت کو تبدیل کرنے کی کوشش کی جائے، سوائے نفسیاتی و ذہنی مریضوں کے، یا خراب عادات کو ترک کرانے کیلئے۔

اثر کی شدت

ہیٹانڈوم کا اثر گہرا ہوتا ہے اس کا اندازہ عام آدمیوں کو مشکل سے ہو سکتا ہے۔ فرض کیجئے آپ کسی شخص کو ہیٹانڈوم کرتے ہیں، اور پھر ایک بالکل سردچہچاٹا کر اس سے کہتے ہیں:

میں تین تک گفتی گوں گا۔

اس کے بعد میں تمہاری ہتھیلی پر دھکتا ہوا چچہ رکھوں گا۔ اس کے بعد آپ تین تک گفتی گئے ہیں اور بالکل سردچہچاٹا اس کی ہتھیلی پر رکھ دیتے ہیں۔ وہ اس طرح اچھل پڑے گا، جیسے واقعی آپ نے جلتا ہوا انگورو اس کی ہتھیلی پر رکھ دیا ہے۔ اور صرف یہی نہیں، ذرا دیر بعد آپ دیکھیں گے کہ اس کی ہتھیلی پر جلنے کا داغ یا آبلہ بھی پڑ جائے گا۔ اس چیز کو نفسیات میں اعصاب کا خود اختیاری جوابی فعل کہتے ہیں۔ طبی نفسیات کے ماہرین اس کا عام طور پر استعمال کرتے ہیں۔ لیکن پیناس کے ماہرین بھی طبی علاج میں اس سے مدد لیتے ہیں۔

مثال کے طور پر نوم بیداری کے ایک ماہر کا تجربہ دیکھئے!

”نوم بیداری کیا ہے؟ آپ نے ماں کی لوریاں سنی اور دیکھی ہوں

کی۔ اس کی مسلسل لوری سو جانے کا بمشکل رہتی ہے اور بچے کو نیند آجاتی ہے۔ ہم نے آپ کو ایک بچہ کے کيس کے بارے میں بتایا تھا جو کلوروفارم اعتقادہ طور پر نہ دیئے جانے کے باوجود ڈاکٹر کے بمشکل کے زیر اثر ہی سو گیا تھا۔ میں نے ڈاکٹر بیچ کے طریقہ کار کا ذکر کرتے ہوئے ہاتھ باندھ دینے کی مشق کا ذکر بھی کیا تھا۔ ایسی ہیٹانڈوم عموماً اس مظاہرے سے عوام کو ششدر کرتے رہتے ہیں۔ یہ سب نوم بیداری کی مثالیں ہیں۔

ڈاکٹر ایک طویل عرصہ سے نوم بیداری سے مدد لیتے آرہے ہیں۔ مثال کے طور پر ڈاکٹر جی۔ سی۔ پنڈر (ایم۔ ڈی) نے اپنی مشہور کتاب ”بمبش“ میں ایک کيس درج کیا ہے۔ یہ مشہور کتاب ۱۸۹۸ء میں شائع ہوئی تھی۔

وہ لکھتے ہیں:

میرے پاس ایک خاتون مریضہ تشریف لائیں جو چہرے کے شدید اعصابی درد میں مبتلا تھیں۔ انہوں نے بہت انتہا کے ساتھ کہا کہ چوں کہ انہیں میرے روحانی (نومی) طریقہ علاج پر اعتقاد ہے اور وہ تمام دوسرے علاج کیلئے درخواست کرنے آئی تھیں۔ مجھے ان کی گفتگو کے غلوں سے اندازہ ہو گیا کہ اتنے اعتقاد کے بعد وہ میرے بمبش کو پوری طرح قبول کریں گی۔ اس لیے کامیابی کے یقین کے ساتھ میں نے ان کو ایک کرسی پر بٹھا دیا اور اپنے ہاتھ کو ان کے چہرے کے حصے پر رکھا جہاں ان کو درد محسوس ہوتا تھا۔ اس کے بعد میں نے ان سے درخواست کی کہ آنکھیں بند

کر لیں پھر میں نے محسن دینا شروع کیا۔
محترمہ! میرے ہاتھ کی برقی و روحانی لہریں براہ راست آپ کے
چہرے پر پہنچ رہی ہیں۔
میرے ہاتھ کی نوی لہریں آپ کے چہرے کے تکلیف دہ حصہ پر اثر
کر رہی ہیں۔
جلدی ہی آپ کے اعصاب پر میرے ہاتھ کی نوی لہروں کا اثر شروع
ہو گیا ہے۔

آپ کا درد آہستہ آہستہ ختم ہو رہا ہے۔

آپ کا درد اب بہت کم ہو گیا ہے۔

آپ آرام و سکون محسوس کر رہی ہیں۔

آپ کا درد تقریباً "غائب ہو چکا ہے۔

آپ کا چہرہ آرام و راحت محسوس کر رہا ہے۔

جلدی ہی آپ کا درد بالکل غائب ہو جائے گا۔

آپ کا درد ختم ہو رہا ہے۔

آپ کا درد اب ختم ہو گیا ہے۔

اب آپ ایک آرام دہ اور پرسکون چہرے کی مالک ہیں۔

آپ کا درد ختم ہو چکا ہے۔ آپ مکمل آرام و سکون محسوس کر رہی

ہیں۔

آپ کا چہرہ اب درد سے بالکل نجات پا چکا ہے۔

درد بالکل غائب ہو چکا ہے۔

آپ اپنے تمام جسم میں ایک خوشگوار تبدیلی محسوس کر رہی ہیں۔

درد بالکل غائب ہو چکا ہے۔ آپ بالکل صحیاب ہو چکی ہیں۔

بالکل صحیاب۔

بالکل پرسکون۔

بالکل تندرست۔

میں اس طرح کافی دیر تک اس خاتون کو محسن دیتا رہا۔ اور چونکہ
ان کو مجھ پر پورا پورا اعتماد تھا اس لیے محسن اثر کرتا رہا۔ یہاں تک کہ
میں نے انہیں آنکھیں کھولنے کا محسن دیا۔

انہوں نے مسکرا کر اپنے چہرے پر ہاتھ پھیرا اور مسرت سے اچھل
پڑیں۔ ان کا درد واقعی غائب تھا۔

پھر میں نے ان کو یہ آٹو محسن بتلائے کہ روزانہ سونے سے قبل وہ
دیر تک یہ محسن دہرائی رہیں۔

میرا درد بالکل غائب ہو چکا ہے۔ دن بدن ہر لمحہ میں خود کو صحت
یاب محسوس کر رہی ہوں۔ میرا چہرہ بالکل صحت مند ہو گیا ہے۔

ڈاکٹر پندر کے اس تجربے سے آپ بخوبی اندازہ کر سکتے ہیں کہ
ہیناس میں اثر پذیری کی کتنی گہری قوت ہے۔

اور یہی سبب ہے کہ اس کو جب طبی استعمال میں لایا گیا تو حیرت
انگیز کامیابی حاصل ہوئی۔

بعض شخصیتیں نفسیاتی طور پر غیر معمولی حساس اعصاب کے مالک ہوتی ہیں۔ آپ نے اندازہ کیا ہو گا کہ کچھ لوگ بیماری کے وہم میں مبتلا ہوتے ہیں۔ ذرا سی بات پر انہیں غارتگ امراض کا شبہ ہو جاتا ہے۔ ان میں ایک مخصوص قسم نوردانی شخصیت کی ہوتی ہے۔ ایسے تمام لوگوں کا علاج کسی دوا کے ذریعے ممکن نہیں۔ کیوں کہ ان کی بیماری جسمانی نہیں، ذہنی ہوتی ہے۔ ماہرین طبی نفسیات ان مریضوں کا علاج نفسیاتی طریقے پر کرتے ہیں۔

لیکن میرے خیال میں پٹاشٹ ایسے مریض کے لیے زیادہ مفید ثابت ہو سکتی ہیں۔ سب سے پہلے آپ پٹاشٹ کمیشن کے ذریعہ ان کے ذہنی وہم کو دور کر دیجئے۔ مثلاً خوف، گھبراہٹ، پریشانی اور وہم ان تمام الجھنوں کو آپ پٹاشٹ کے ذریعہ بہ آسانی دور کر سکتے ہیں۔ میں طریق کار کا علمی مظاہرہ کر چکا ہوں۔

سر راہے

راہ چلتے پٹاشٹ کرنے کا طریقہ ایک ماہر کی زبان سے سنئے:-
 ”میں جس پٹاشٹ کا شاگرد تھا وہ امریکہ کے مشہور ڈاکٹر بیچ کے ذہین طالب علموں میں سے ایک تھے۔ ایک لکچر میں انہوں نے بتایا کہ کس طرح ہم کسی راہ چلتے ہوئے شخص کو پٹاشٹ کر سکتے ہیں۔ یہ طریقہ دراصل انہوں نے نوم بیداری کے لکچر میں بتایا تھا۔ طریقہ بہت آسان ہے۔ مثلاً:-

ایک شخص سامنے کھڑا ہے جسے آپ فوراً پٹاشٹ کرنا چاہتے ہیں۔ آپ اس کے بالکل سامنے پہنچ کر رک جاتے ہیں۔ اور جیسے ہی اس کی نگاہیں آپ سے ملتی ہیں آپ اپنی دونوں انگلیاں اس کی آنکھوں کے سامنے کر کے پاس دیتے ہیں اور ہمیشہ کہتے ہیں۔

”میری انگلیوں کو دیکھو۔۔۔ ان دونوں انگلیوں کو غور سے دیکھو اب تم ان سے اپنی نگاہوں کو نہیں ہٹا سکتے۔ انہیں گھورتے رہو۔! ان انگلیوں کو گھورتے رہو۔ تم ان سے نگاہیں نہیں ہٹا سکتے۔ اب میرے ساتھ آؤ۔

تم کو میرے ساتھ آنا ہو گا۔
 تم میرے ساتھ آنے پر مجبور ہو۔
 میرے ساتھ آؤ۔“

اس طرح اسے مسلسل کمیشن دیتے رہتے اور انگلیوں کو اپنی طرف ہٹا کر پاس دیتے رہتے۔ وہ آپ کے ہمراہ چلا آئے گا۔ اس کے بعد آپ اسے جس قسم کی کمیشن دیں گے وہ قبول کرے گا۔“
 تو جناب! میں نے اپنا پہلا تجربہ جس شخص پر کیا وہ ایک اجنبی تھا۔ وہ میری طرف بڑھ رہا تھا۔ اور میں نے اچانک اپنا ہاتھ یہ کہنے کے لیے اٹھایا۔“

”میری انگلیوں کو دیکھو۔“
 لیکن بد قسمتی سے میرا ہاتھ آگے بڑھا۔ وہ اتنا قریب پہنچ چکا تھا کہ

انگلیاں اس کی آنکھوں میں لگ گئیں۔

اس لیے آپ اس امر کا پیشہ لحاظ رکھیں گے گا کہ یہ غلطی نہ کریں۔ میرے معاملے میں تو بات رفع دفع ہو گئی، لیکن ممکن ہے ہر ایک کو اپنی آسانی سے نجات نہ ملے۔

اس کے بعد میں نے اکثر مجمع کے سامنے اس کا مظاہرہ کیا اور کامیاب ہوا۔

لیکن اس کے بعد میں نے اپنے علم میں مکمل مہارت حاصل کی۔ ہر کیف اس مثل سے یہ واضح کرنا مقصود تھا کہ ہر علم کو بروئے کار لانے کے لیے احتیاط اور شعور کی ضرورت ہوتی ہے۔ مجھے بھی اپنی پرنکیش کے ایام میں بہت سی دشواریوں کا سامنا کرنا پڑا۔ لیکن رفتہ رفتہ میں نے ان پر قابو پا لیا۔ میری طرح آپ سب بھی ان دشواریوں پر عبور حاصل کر لیں گے۔

ہاتھ کے فالج کا علاج

ایک اور ماہر کی زبانی اس کا تجربہ سنئے۔

ایک صبح ایک مریض میرے پاس آیا۔ اس کا نام پیٹرک تھا اور وہ ایک دراز قد اور تندرست شخص تھا۔ لباس و شکل سے اوسط درجہ کا فرد نظر آتا تھا۔ میں اس کو چند منٹ گھورتا رہا اور میں نے جلد محسوس کر لیا کہ اپنی جسامت اور وجاہت کے باوجود کچھ گھبرایا ہوا سا تھا۔

پٹھنے کے بعد جب اس نے میری طرف دیکھا تو میں نے سوال کیا:-

"اب فرمائیے۔ آپ کو کیا شکایت ہے؟"

"ڈاکٹر! دراصل آپ کے پاس آتے ہوئے میں گھبرا رہا تھا۔ کیوں

کہ میں نے کبھی کسی پٹھنٹ سے علاج نہیں کرایا ہے۔"

میں مسکرا دیا۔

"پٹھنٹ کوئی بری یا خطرناک چیز نہیں۔" میں نے اس سے کہا۔

یہ بھی ایک طرح کی دوا ہے جو انسان کے حواس کے ذریعے دی جاتی ہے۔

"جی ہاں!"

"کچھ ٹھیک سے یاد نہیں۔۔۔ ایک صبح مجھے محسوس ہوا جیسے یہ کچھ

خست ہو گیا ہے۔ لیکن توجہ نہ کی۔ لیکن یہ سختی بڑھتی رہی۔ یہاں تک کہ

یہ بالکل بے حس ہو گیا۔ اور اب بالکل مفلوج حالت میں اسی طرح نکلتا رہا

ہے۔"

میں نے اس کے ہاتھ کو دیکھا جو بالکل مفلوج نظر آتا تھا۔

"آپ نے کیا علاج کرایا۔"

"علاج۔۔۔۔۔ یہ پوچھئے کہ کیا نہیں کیا۔ بڑے سے بڑے ماہر ڈاکٹر

کے پاس گیا۔ لیکن ہر ایک نے معائنہ کرنے کے بعد یہ کہہ دیا کہ اس میں

کوئی خرابی نظر نہیں آتی۔ اس کے بعد میں ایک سائیکا ٹرسٹ کے پاس

گیا۔ انہوں نے بھی یہی کہا کہ میرے ہاتھ میں کوئی خرابی نہیں ہے۔ یہ

کسی ذہنی یا اعصابی الجھن کا نتیجہ ہے۔ اس کے بعد میں نزوا پیٹلسٹ کے پاس گیا۔ اس نے بھی یہی کہا کہ ہاتھ مفلوج ہونے کو کوئی ذہنی سبب ہے۔ اسی نے مجھ آپ کے پاس آنے کا مشورہ دیا۔ اب آپ خود دیکھیں ڈاکٹر! اگر اس ہاتھ میں کوئی خرابی نہیں ہے تو پھر یہ مفلوج کیوں ہے؟ حرکت کیوں نہیں کرتا؟

میں نے اس کے ہاتھ کا باقاعدہ معائنہ کیا۔ حالانکہ میں حقیقت کا اندازہ کر چکا تھا۔ اور تمام دوسرے ماہرین نے بھی حقیقت ہی بتائی تھی۔

”آپ کیا کرتے ہیں؟“

”ایک فرم میں سینئر ہوں۔ لیکن اب تو اتنی بڑی ذمہ داری سنبھالتے ہوئے شرم آتی ہے۔ بھلا ایک ہاتھ!“

”آپ کی عمر کیا ہے؟“

”پچاس سال۔“

”شادی شدہ؟“

”جی ہاں!“

”بیوی کی عمر کیا ہے؟“

”تیس سال!“

میرے ذہن میں بجلی کی طرح ایک خیال کوندا۔ میاں بیوی کی عمر میں اٹھارہ سال کا فرق غیر معمولی ہوتا ہے۔

”بچے ہیں۔۔۔؟“

”جی ہاں۔ پانچ بچے ہیں۔!“

”اپنی ملازمت کو پسند کرتے ہو؟“

”بہت۔ لیکن۔!“

”ازدواجی زندگی میں کوئی کشیدگی تو نہیں؟“

اس نے ہلکے پھلکے ہوئے میری طرف مشتبہ انداز میں دیکھا۔

”جی نہیں۔۔۔ ہماری ازدواجی زندگی بہت خوش گوار ہے۔“

”کوئی بیماری پہلے بھی ہوئی تھی۔ ایم نوٹس کی۔؟“

”کوئی خاص نہیں۔۔۔“

میں نے اس کے حالات پیڑ پر نوٹ کر لئے۔ میں سمجھ گیا تھا کہ وہ

کچھ ضرور چھپا رہا ہے۔ لیکن میں نے اس کا راز جاننے پر اصرار نہیں کیا۔

”ابھی بات ہے مسٹر پیٹرک۔ اب ہم دیکھتے ہیں کہ پٹانم آپ کی

تحتی مدد کر سکتا ہے۔ آپ اس کوچ پر آرام سے دراز ہو جائیے۔“

میں نے محسوس کیا کہ وہ نہ صرف مجھے مشتبہ انداز میں دیکھ رہا ہے

بلکہ خوفزدہ بھی ہے۔ اس لیے پہلے میں نے اسے پٹاس کے حلقہ بتایا

تاکہ اس کا خوف دور ہو جائے۔

”آپ کو ایک لطیف اور خوشگوار سا احساس ہو گا۔“ میں نے کہا۔

”جیسے منشی خند کے بعد ہوتا ہے۔ اور میں آپ کا ہاتھ بالکل درست کر

دوں گا۔ آپ یقیناً یہی چاہتے ہیں۔“

”اوہ! ڈاکٹر یقیناً۔۔۔!“ اس نے خوش ہوتے ہوئے کہا۔

میں اس کے سرانے ذرا فاصلے پر کھڑا ہو گیا۔
 "آپ چمت پر بنے ہوئے اس سیاہ دجے کو گھورے مسٹر پیرک۔"
 میں نے اسے بخش دیا شروع کیا۔ میری آواز میں زور تھا۔
 "اس دجے کو گھورتے رہئے۔ آپ کی نگاہیں صرف اسی پر مرکوز
 رہیں۔"

اپنے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔ بالکل ڈھیلا۔
 جسم بالکل ڈھیلا اور آرام وہ حالت میں رہنے دیجئے۔
 اس دجے کو گھورتے رہئے۔
 آپ کی آنکھیں اب جھنجھ گئی ہوں گی۔ لیکن گھورتے رہئے۔
 اس دجے کو گھورتے رہئے۔ جسم ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔
 آپ کی آنکھوں میں جلن ہو رہی ہے۔ آپ کی آنکھیں تھک گئی
 ہیں۔

آپ کی آنکھیں اب بند ہونا چاہتی ہیں۔
 انہیں بند ہو جانے دیجئے۔ جسم بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔
 آنکھیں بند ہو جانے دیجئے۔ آنکھیں بند ہو جانے دیجئے۔
 آپ کی آنکھیں بند ہو گئی ہیں۔ آپ کو نیند آ رہی ہے۔
 نیند گہری نیند۔ نیند۔ گہری نیند۔
 اور اس طرح میں بخش دیتا رہا۔ یہاں تک کہ پیرک پر نوبت
 طاری ہو گئی۔ تب میں نے دوسرا بخش شروع کیا۔

"آپ کا بایاں ہاتھ اب ہلکا محسوس ہو رہا ہے۔"
 آپ کا بایاں ہاتھ ہلکا محسوس ہو رہا ہے۔
 آپ کا بایاں ہاتھ اب بالکل ہلکا ہو گیا ہے۔ غبارے کی طرح ہلکا۔
 ہلکا۔

اب آپ کا بایاں ہاتھ ہوا میں اٹھ رہا ہے۔ اسے اٹھنے دیجئے۔
 اپنے بائیں ہاتھ کو ہوا میں اٹھنے دیجئے۔
 آہستہ آہستہ اس کا ہاتھ بلند ہونے لگا۔ میرے بدن میں خوشی کی لہر
 دوڑ گئی۔ تجربہ کامیاب ہو رہا تھا۔
 آپ کا بایاں ہاتھ بلند ہو رہا ہے۔ اسے بلند ہونے دیجئے۔
 اب اپنے بائیں ہاتھ کو اٹھائیے۔
 آپ کا بایاں ہاتھ کسی سے گھوم رہا ہے۔

اس کا ہاتھ میرے بخشش پر حرکت کرتا رہا۔ یہاں تک کہ میں نے
 کئی منٹ تک اسے اٹھانے موڑنے اور گرانے کی کامیاب مشق کرائی۔
 بلاشبہ اس کے مظلوم ہاتھ میں کوئی خرابی نہ تھی۔ جو کچھ خرابی تھی اس
 کے ذہن، اس کے تحت الشعور میں پوشیدہ الجھن و خوف سے تھی۔
 اب آپ ان لمحات میں واپس آ جائیے، جب آپ کا ہاتھ بالکل
 ٹھیک تھا۔ آپ اس دور میں واپس پہنچ گئے، جب آپ کا ہاتھ بالکل ٹھیک
 تھا۔

اب وہ احساسات جن کے باعث آپ کا ہاتھ مظلوم ہو گیا تھا، آپ

کے ذہن میں تازہ ہو رہے ہیں۔ وہ خیالات و احساسات جن کے باعث آپ کا ہاتھ مطلوب ہو گیا تھا، ظاہر ہو رہے ہیں۔

پٹریک کا ماتھا پیسے سے تر ہو گیا۔ اس کے ذہن میں ایک تنازعہ بپا تھا۔ آہستہ آہستہ اس کی آنکھوں سے آنسو بہنے لگے۔ وہ شدید کرب کے عالم میں تھا۔ اس کی منٹیاں بھیج رہی تھیں۔

اچانک اس کے لبوں سے ایک کراہ نکلی۔

"میں ان دونوں کو قتل کر دوں گا۔" اس نے مٹھی بھیج کر کہا۔

"دونوں کو قتل کر دوں گا۔۔۔ بے وفا۔۔۔ دغا باز۔۔۔ تم دونوں کو قتل کر دوں گا۔"

اور اس طرح رفتہ رفتہ جو کمائی اس کے شکستہ جملوں سے تیار ہوئی وہ یہ تھی:۔۔۔

چند برس قبل اس کی اپنی بیوی کے رویے میں اچانک تبدیلی ہوئی۔ وہ کچھ سرد مہری ہوتی جا رہی تھی۔ وہ اپنی بیوی سے بے حد محبت کرتا تھا۔ وہ ہمیشہ خوش و مطمئن رہے تھے۔ لیکن وہ محسوس کرنے لگا تھا، جیسے اس کی بیوی اب اس سے کچھ چھپانے کی کوشش کرتی ہو۔

اس کی بیوی سرگٹ نہیں جیتی تھی۔۔۔ لیکن ایک دن دفتر سے واپس پہنچ کر اس نے ایٹش ٹرے میں سرگٹ کا ایک جلا ہوا ٹکڑا دیکھا۔ دیکھنے کی وجہ یہ تھی کہ ٹکڑا جس سرگٹ کا تھا، وہ پٹریس نہیں چیتا تھا۔ اس نے مسکراتے ہوئے اپنی بیوی سے پوچھا:۔۔۔

"کیا تم نے سرگٹ چیتا شروع کر دی ہے لی۔؟"

بیوی کا چہرہ سفید پر گیا۔ پھر اس نے شرہاتے ہوئے کہا۔

"نہیں۔۔۔ نہیں۔۔۔ پیٹ میں درد تھا۔ میں نے صرف آزمانے کے لیے پی کر دیکھی تھی۔"

بات آئی مٹی ہو گئی۔۔۔ لیکن ایک دن وہ آدھ ٹھنڈے قبل ہی گھرواپس پہنچ گیا۔ اس کی بیوی گھر میں موجود نہ تھی۔ ذرا دیر بعد ہی وہ بے حد خوش و خرم انداز میں جھومتی ہوئی گھر میں داخل ہوئی۔ لیکن شوہر کو دیکھ کر اچانک اس کا چہرہ خوف سے زرد پڑ گیا۔

"کہاں تھیں تم لی؟" پٹریک نے دریافت کیا۔

"اوه۔۔۔ میں ذرا کچھ دیکھنے چلی گئی تھی۔"

"کون سی کچھ دیکھی؟"

"ابھی بتاتی ہوں ذرا چائے بنا لوں۔"

لی اس مرتبہ بھی بات کو ٹال گئی۔ اور اس نے بھی زیادہ توجہ نہ دی۔ حالانکہ لی بیش اس کے ساتھ کچھ دیکھنے جاتی تھی۔ لیکن اس نے پٹریک کو یہ نہیں بتایا کہ وہ کون سی کچھ دیکھنے گئی تھی۔

ایک دن آفس میں پٹریک کا ہاتھ بلنڈ سے کٹ گیا۔ اس نے جیب سے رومال نکال کر ہاتھ پر باندھ لیا۔ گھرواپس ہوتے ہوئے بس میں اتفاقاً جب وہ اپنے ہاتھ کے زخم کو دیکھ رہا تھا تو اس کی نظر رومال پر پڑی۔ یہ اس کا رومال نہیں تھا۔ اور رومال کے کونے پر ایک سرخ "بے" (I)

کڑھا ہوا تھا۔ پیٹرک کے ذہن میں پہلی بار شبہ پیدا ہوا۔ اور جیسے جیسے وہ غور کرتا گیا، شبہ بڑھتے ہوئے لگا۔ ایسی برائے کی سرکٹ کا کھڑا جو وہ نہیں چہتا تھا۔ لی کی بے رخی اس کا پیٹرک کو غیر متوقع طور پر وقت سے ٹھل مگر میں دیکھ کر گھبراتا اور پھر کچھ کا ہمانہ پیش کرتا۔ اور پھر یہ کسی اجنبی کا رومال جسے وہ چلتے وقت بلا کسی خیال کے لی کے پرس سے نکال لایا تھا۔ اسے جب ہوش آیا تو وہ اپنے دروازے پر کھڑا تھا۔ تمام راستے اس کا سر گھومتا رہا تھا۔ رگوں میں ایک کھولتا ہوا لاوا سا گردش کرتا رہا تھا۔

لیکن اس دن بھی پیٹرک نے لی سے کچھ نہیں کہا۔ وہ ذرا سویرے ہی بستر پر لیٹ گیا۔ لیکن تمام شب اس کو نیند نہ آئی۔ البتہ اس نے فیصلہ کر لیا تھا کہ اس شبہ کی تصدیق ضرور کرے گا۔ دو دن بعد وہ دفتر سے چھٹی لے کر واپس ہوا۔ اور گھر کے باغیچے میں چھپ کر بیٹھ گیا۔ اس کا دل اپنے شبہ کے تصور سے لرز رہا تھا۔ وقت گزرتا گیا۔ یہاں تک کہ جب اچانک ایک کار اس کے احاطے میں رکی تو پیٹرک تقریباً اچھل پڑا۔ کار سے ایک خوبصورت سا نوجوان اترتا۔ اس نے دروازے پر دستک دی۔ لی نے دروازہ کھولا اور اجنبی کو دیکھتے ہی خوشی سے مسکرا دی۔ اس کے بعد دونوں اندر داخل ہو گئے اور دروازہ بند ہو گیا۔

پیٹرک کے لیے امیدوں کا آخری دروازہ بند ہو چکا تھا۔ درد و غم

غمے و جنون نے اس کو دیوانہ بنا دیا۔ اس کا دل چاہ رہا تھا کہ اسی وقت اندر جا کر اپنی بے وقافیوں اور اس کے عاشق کا گھاکھوٹ دے۔ لیکن اس نے ایسا نہیں کیا۔

یہ ساری داستان پیٹرک نے نوبت کے عالم میں فکرت جملوں کے ذریعے بیان کی اور اس درمیان اس کی آنکھوں سے آنسو بہتے رہے۔ غمے اور تکلیف کی شدت سے اس کے لب کا پتہ نہ رہا۔ مٹھیاں بچھتی رہیں۔ ”پھر تم نے کیا کیا؟“ میں نے سوال کیا۔

”میں کافی دیر تک باغیچے میں پڑا رہا۔ پھر شدت غم کے عالم میں باہر نکلا اور ایک بار میں جا کر خوب سے نوشی کی۔“

اب میں پیٹرک کے مرض کو پہچان گیا تھا۔ وہ بار بار گھانٹنے کی خواہش کا اظہار کر رہا تھا۔ اور اس کا بیان یہ تھا کہ اس وقت سے اس کے ہاتھ میں شدید اینفمن محسوس ہونے لگی تھی۔ اگر اس نے اسی وقت اندر جا کر اپنی بیوی اور اس کے عاشق سے بے وقافی کا انتقام لے لیا ہوتا تو اس کے ذہن میں یہ شدید جذباتی تناؤ نہ پیدا ہوتا۔ اور نہ ایسا ذہنی تنازعہ پیدا ہوتا۔ جو ہر لمحہ کے لیے عذاب بن گیا تھا۔ ایک طرف انتقام کی شدید خواہش اسے ان دونوں کا گھاکھوٹنے کی تحریک کرتی، دوسری طرف قانون کا خوف اور بدنامی کا خیال اسے روکتا۔ اس طرح وہ اپنے ہاتھوں کو انتقام کے لیے نہ استعمال کر سکا۔ چنانچہ اس کا ہاتھ مفلوج ہونے کا یہی سبب تھا۔ میں مرض کی بنیاد کو پہچان چکا تھا۔ اور پیٹرک کا ہاتھ میرے محسن

کے تحت حرکت کرنے لگا تھا۔ اس لیے اب میں نے اسے بیدار کرنے کا
محسن دیا۔

اب تمہاری نیند غائب ہو رہی ہے۔

تمہاری نیند بھلی ہو گئی ہے۔

تمہاری آنکھیں کھلنا چاہتی ہیں۔

تم بیدار ہو رہے ہو۔

بیدار ہونے کے بعد تم کو یہ یاد نہ آئے گا کہ تم نے مجھے کچھ بتایا

تھا۔

لیکن دوبارہ جب میں تم کو ہٹاتا ہوں تو تم مجھے اپنی ذہنی الجھن
کے بارے میں مزید تفصیلات بتاؤ گے۔ کیوں کہ اس طرح میں تمہارا بہتر
علاج کر سکوں گا۔

تم اب بیدار ہو رہے ہو۔ میں تین تک گنتی گنتوں کا اور تم بیدار
ہو جاؤ گے۔

ایک۔

تمہاری نیند بھلی ہو رہی ہے۔

تم بیدار ہو رہے ہو۔ تم بیدار ہو گئے ہو۔

تین۔

دوسری بار جب پیٹرک میرے پاس آیا تو اس میں غیر معمولی تبدیلی
نظر آ رہی تھی، جو میں نے فوراً محسوس کر لی۔ اس مرتبہ اس کو ہٹاتا ہوں

کرنے سے پہلے ہی اس نے مجھے اپنی داستان سنا ڈالی۔ اور میں حیرت کے
ساتھ سنا رہا۔

کچھ عرصہ تک اس نے جس ذہنی خلفشار کو برداشت کیا تھا وہ بالآخر
اپنی انتہا کو پہنچ گیا۔ اور مجھ سے پہلی ملاقات کے بعد ایک دن وہ سیدھا
اپنی بیوی کے پاس گیا اور اپنے شبہ کا اظہار کر دیا۔
لی نے اطمینان سے جواب دیا۔

”پھر۔۔! تم مجھ سے اور کیا توقع رکھتے تھے۔ میں نوجوان ہوں،
میری آنکھیں تازہ ہیں۔ مجھے زندگی کی ہنگامہ آرائیوں سے دلچسپی ہے۔ مجھے
محبت کی تمنا ہے۔ تم مجھے کیا دے رہے ہو؟ کبھی مجھے اپنے ساتھ لے کر
تفریح کے لیے گئے؟ کبھی محبت کی محاسن دی؟ کبھی میری محبت کی شدید
تمناؤں کو پورا کیا۔؟ تم ہمیشہ بے حس اور بیزار ہی نظر آتے ہو۔ تمہیں
صرف زندہ رہنے سے مطلب ہے اور بس۔“

”پھر تم نے کیا کیا!“ میں نے پوچھا۔

پیٹرک نے بمشکل اپنی مایوسی کو قابو میں رکھا۔

”کچھ بھی نہیں۔۔ میں کبھی کیا کیا سکتا ہوں ڈاکٹر! مجھے لی سے محبت

ہے۔ میں اس کو جدا نہیں کر سکتا۔ مجھے اپنے بچوں سے پیار ہے۔ وہ ماں
کے بغیر کیسے رہیں گے۔ اور پھر واقعی میں اسے وہ سب کچھ نہیں دے سکتا
جس کی اسے تمنا ہے۔ میں کیا کروں ڈاکٹر۔۔۔ خدا کے لیے آپ ہی کچھ
بتائیے۔۔۔؟“

"میں کوشش کرتا ہوں۔ تم اس کوچ پر دروازہ ہو جاؤ۔"

میں نے اسے بہ آسانی چٹا کر لیا۔ اور پھر محسن دیا۔

"پٹریک! اب تم اپنی ماضی کی زندگی میں واپس جا رہے ہو۔ تم اپنی زندگی کے اس دور میں واپس پہنچ گئے ہو۔ جب کوئی ایسا اہم واقعہ ہوا تھا جو آج تک تم کو یاد ہے۔ ایسا واقعہ جس کا تعلق تمہاری ازدواجی زندگی سے ہے۔ جو تمہاری اپنی زندگی سے ملتا جلتا ہے۔"

میں کچھ دیر تک اسے رجعت کے کشش دیتا رہا۔ یہاں تک کہ اس نے اچانک گہرائے ہوئے لمحہ میں مبتلا شروع کیا۔ اس کی آواز میں ایک نیا جوش تھا۔ میں نے اندازہ کر لیا کہ وہ ماضی کے بہت ہی پرانے ایام میں واپس پہنچ گیا ہے۔

"تمہاری عمر کیا ہے؟"

"پچیس برس۔"

"اور تم اس وقت کہاں ہو؟"

پٹریک نے ایک نئی جگہ کا نام بتایا اور پھر ایک نئی داستان شروع کر دی۔ وہ ایک مکان کی طرف بڑھ رہا ہے جس کے سامنے بہت سے لوگ جمع ہیں۔ ایک عورت چلچلیج کر رہی ہے۔

"کوئی اندر کیوں نہیں آجاتا۔ یہ مجھے مار ڈالے گا۔ خدا کے لیے کوئی بچاؤ مجھے بچاؤ۔"

لوگ خوفزدہ کھڑے تھے۔ پٹریک نے دروازہ پر دستک دی۔

"دروازہ کھولو۔"

"بھاگ جاؤ۔" کوئی اندر سے فریاد۔ "وہ تمہیں بھی قتل کر دوں"

گا۔

غصے میں پٹریک نے دروازہ کو دھکا دیا۔

دروازہ ایک چرچاہٹ کے ساتھ کھل گیا۔

ایک شخص غصے سے گر جا۔

پٹریک نے دیکھا کہ فرش خون سے تر تھا۔ سامنے ایک نوجوان

عورت نیم عریاں پڑی تھی۔ وہ سر پھکی تھی۔ اس کا سینہ زخموں سے لولہاں

تھا۔ آدمی کے ہاتھ میں خون آلود خنجر پک رہا تھا۔

"چا تو پیسک دو غوثی!" پٹریک غصے میں گر جا۔

جواب میں اچانک قاتل اس پر جھپٹ پڑا۔ لیکن پٹریک ہوشیار تھا۔

اس نے اپنے مضبوط بازوؤں سے قاتل کا ہاتھ پکڑ لیا۔ اور پھر اسے قابو

میں کر لیا۔ پولیس آگئی۔ وہ قاتل کے ہمراہ پولیس اسٹیشن گیا جہاں قاتل

نے پولیس کو بیان دیا کہ اس کی بیوی بے وفا دغا باز تھی۔ وہ اس کی عدم

موجودگی میں ایک دوسرے شخص کے ساتھ رنگ ریاں کرتی تھی اس لیے

اس نے اسے قتل کر دیا۔

یہ بتاتے ہوئے پٹریک کا چہرہ تکلیف سے سرخ ہو گیا تھا۔ اس کی

پیشانی پہ سینے کے قطرے پک رہے تھے۔ اور اب مجھے اس کے مرض کی

اصل حقیقت معلوم ہو چکی تھی۔

پیٹرک کے جسم میں بھی اس قاتل کی طرح یہ حیوانی خواہش تڑپ رہی تھی کہ وہ اپنی بے وقافتگی کو قتل کر دے۔ لیکن محبت اس خواہش کے درمیان مائل تھی۔ اور لاشعوری طور پر اس نے اپنے ہاتھ کو مطلوب بنا کر اس خواہش کی تکمیل ناممکن بنا دی تھی۔ اس کا ہاتھ اس خونی خواہش کے خلاف ایک متضاد ایک دیوار ایک مجبوری بن کر مائل ہو گیا تھا۔ اس نے جیسے ہی اپنی بیوی کا راز جانا، نوجوان کا وہ واقعہ ذہن میں تازہ ہو گیا۔ اس قاتل نوجوان کی طرح اس کے دل نے بھی بیوی کو قتل کرنا چاہا۔ لیکن اس کے بجائے اس نے شراب پی کر اس خواہش کو دبا لیا۔ لیکن اس صدمہ نے اس کے ہاتھ کو مطلوب بنا دیا۔ اس ہاتھ کو جو لالی کو قتل کرنا چاہتا تھا۔ اس لالی کو جس سے پیٹرک محبت کرتا تھا۔

میں دل میں خوش ہو رہا تھا کہ اچھا ہوا کہ پہلی ہی ملاقات میں میں نے اس کا ہاتھ تھیک نہیں کر دی۔ ورنہ ممکن تھا وہ واپس جاتے ہی لالی کو قتل کر دیتا۔

میں نے اسے بخش دینا شروع کیا۔

"اب تم اپنے حال کے دور میں واپس آ گئے ہو۔

اب تم اپنے موجودہ دور میں واپس آ گئے ہو۔"

بیدار ہونے پر اس قاتل نوجوان کا واقعہ تم کو یاد رہے گا۔ اور تم اپنی بیوی کا واقعہ بھی یاد رکھو گے۔ پھر تم یہ سمجھ سکو گے کہ تمہارا ہاتھ کیوں مطلوب ہو گیا ہے۔

صرف اس لیے کہ تم خوفزدہ ہو، اس لیے خوفزدہ ہو کہ کہیں فیس میں لالی کو قتل نہ کر دو۔

لیکن اب تم یہ محسوس کرو گی کہ لالی کے قتل سے تمہاری ابھرنے والی نہ ہو سکے گی۔ اس لیے تم لالی سے بات کرو گے اور اس مسئلہ کو حل کر لو گے۔

تم اسے خوش رکھنے اور محبت کرنے کی کوشش کرو گے۔

تاکہ وہ تم سے بے وفائی کرنے کے لیے مجبور نہ ہو۔

لیکن تم اسے کوئی گزند نہ پہنچاؤ گے۔

تب میں نے اسے بیدار کر دیا۔ وہ کچھ دیر تک سسکیوں سے روتا رہا۔ پھر بغیر ایک لفظ کے باہر نکل گیا۔

میں حیران تھا کہ دیکھیں اب کیا ہوتا ہے۔

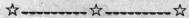
دو دن بعد میری حیوانی دور ہو گئی۔ پیٹرک مسکراتا ہوا میرے کمرے میں داخل ہوا۔

"او ڈاکٹر! آپ واقعی جادوگر ہیں۔"

اس نے بتایا کہ یہاں سے جاتے ہی اس نے لالی کے محبوب کو بلا لیا۔ اور لالی کے سامنے ہی اسے بتا دیا کہ اس طرح وہ ہماری ہی نہیں ہمارے بچوں کی بھی زندگی تباہ کر رہا ہے۔ لالی بہت خوفزدہ تھی۔ اس کے محبوب جم نے کچھ بحث کرنا چاہی، لیکن اچانک پیٹرک نے غصہ میں اپنا ہاتھ بلند کیا۔ اور یہی وہ ہاتھ تھا جو پہلے مطلوب ہو چکا تھا۔ بالا خرچہ جم نے وعدہ کر

لیا کہ وہ لٹی سے تعلق نہ رکھے گا۔ اور جب اس نے لٹی کو بتایا کہ جس محبت اور زندگی کی دلچسپیوں کی اسے خواہش ہے، وہ خود لٹی کی ان خواہشات کو پوری کرے گا، تو لٹی بھی رونے لگی۔ وہ بھی اس سے محبت کرتی تھی۔ اس نے اپنی غلطی کی معافی مانگ لی۔

اور اب میں بالکل تندرست ہوں ڈاکٹر۔۔۔ میرا ہاتھ حرکت کرنے لگا ہے۔۔۔ بس ذرا سی شکایت ہے وہ دور ہو جائے گی۔



چند ضروری ہدایات

گزشتہ صفحات میں چنانچم پر ایک عمل بحث آپ پڑھ چکے ہیں۔ اس کتاب میں جو کچھ لکھا گیا ہے وہ اس موضوع پر متعدد کتب سے مواد فراہم کر کے لکھا گیا ہے۔ اس میں تصوری بھی ہے اور عملی طریقے بھی۔ لیکن محض اس کتاب کا مطالعہ کر کے آپ چٹاٹ نہیں بن سکتے۔ اس کے لیے ریاض کرنا ہو گا، محنت کرنی ہو گی، اپنے اندر اعتماد پیدا کرنا ہو گا۔ اپنی شخصیت پر بھروسہ اور قوت ارادی کی مضبوطی چنانچم کے لیے بہت ضروری باتیں ہیں۔ چنانچم خود اعتمادی اور یکسوئی چاہتا ہے۔ پہلی چیز جب سے اہم ہے، اس سے دوسری چیز پیدا ہوتی ہے۔ جب تک یہ دونوں چیزیں حاصل نہیں ہو جاتیں، آپ چٹاٹ نہیں بن سکتے۔ اگر آپ احساس کمتری میں مبتلا ہیں، اگر آپ دوسروں سے مرعوب رہتے ہیں، اگر آپ کوئی اہم کام کرتے ہوئے گھبراتے ہیں، تو چٹاٹ بننا تو درکنار آپ خود اپنی زندگی کو کامیاب نہیں بنا سکتے۔ چنانچم کا کام دوسروں کو متاثر کرنا ہے۔ اس کے لیے بھرپور شخصیت پر اعتماد، آواز اور متوازن ذہنی قوت کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر آپ اپنی شخصیت یا آواز سے دوسرے آدمی کو متاثر نہیں کر سکتے تو وہ آپ سے چٹاٹ نہ بھی نہیں ہو سکتا۔ اس لیے سب سے پہلے یہ یاد

رکھئے۔ خود احمدی پیدا کیجئے احساس کتری کو ختم کر دیجئے۔ اس کے ساتھ
چند اور باتیں بھی یاد رکھئے۔

- ۱۔ مینارزم جادو یا شعبہ نہیں۔ یہ ایک علم ہے عملی سائنس ہے۔
- ۲۔ دیگر علوم یا عملی سائنس کی طرح اس کا استعمال بھی رفاہ عام
کے لیے ہونا چاہئے۔ اس کا غلط مقاصد کے لیے استعمال ہرگز مت کیجئے۔
اگر آپ ایسا کریں گے تو آپ کا شمار اخلاقی مجرموں میں ہو گا۔

زمانہ قدیم میں بہت سے لوگوں نے اپنے ذاتی مفاد کے لیے اس کا
استعمال کیا تھا۔ کچھ لوگوں نے اس کے ذریعے عیاشی کی۔ اور بعض سیاسی
لیڈروں نے اپنی کامیابی کے لیے اسے ذریعے بنانے کی کوشش کی۔ اس
میں سے کچھ لوگ اپنے ذیل مقاصد میں کامیاب بھی ہو گئے، لیکن کا انجام
بہت بھانک ہوا۔ انقلاب روس کے دوران ہمیں ایک ایسی ہی بدنام
فصیحت کا سراغ ملتا ہے جس نے جنسی لذت اور سیاسی مقاصد دونوں کے
لیے مینارزم کا استعمال کیا۔ وقتی طور پر وہ کامیاب بھی ہو گیا، لیکن اس کی
کامیابی چند روزہ تھی۔ بہت جلد طبع اتر گیا۔ اس کے معقدین بھڑک گئے۔
انہوں نے اس کی عیاشیوں اور سیاسی چال بازیوں کا پردہ فاش کر دیا۔ یہ
مخلص رسوائے زمانہ پادری راسپوتین تھا۔ وہ انقلاب سے پہلے اپنے
معقدین کے ہاتھوں ہلاک ہوا۔ اور انقلاب کے بعد روس کے عوام نے
اس کی لاش اس کی قبر سے نکال کر اس کی ہونیاں نیل کوؤں کو کھلا دیں۔



جان ڈی پال مرچو

سٹی ریسپانس پاور

اُس کے جسم میں پوشیدہ پُر اسرار قوت جس کے ذریعے
آپ کی خواہش کے مطابق ہر ایک چیز آپ کو خود بخود مل جاتی
ہے اس قوت کو بیدار کرنے اور استعمال کرنے کے طریقے